Goresan
Tinta
Kehidupan
Bhikkhu Khemadhiro

Goresan
Tinta Kehidupan
Oleh
Bhikkhu Khemadhiro

GORESAN TINTA KEHIDUPAN

Penulis : Bhikkhu Khemadhiro
Editor : Tim Vidyasena
Foto : Koleksi dokumen pribadi

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm
Kertas Isi : HVS 70 gsm
Jumlah Halaman : 172 halaman
Jenis Font : Segoe UI
Berkshire Swash

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 2923432
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Mei 2018
Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Prawacana Penerbit

Namo Buddhaya,

Hari Tri Suci Waisak merupakan salah satu momen penting bagi umat Buddha, karena pada waktu inilah kita semua berkumpul bersama memperingati tiga peristiwa penting yakni pertama lahirnya Pangeran Siddharta, kedua pertapa Gotama mencapai penerangan sempurna dan terakhir Sang Buddha mencapai parinibbana. Dalam merayakan peringatan hari Tri Suci Waisak, umat Buddha biasanya mengembangkan cinta kasih dengan cara membantu orang-orang yang membutuhkan, melepas hewan (fangsen) seperti ikan dan burung sebagai simbol cinta kasih dan penghargaan terhadap lingkungan serta merenungkan segala perbuatan yang telah dilakukan apakah baik atau buruk sehingga diharapkan di masa mendatang tidak mengulangi perbuatan yang buruk yang dapat merugikan.

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul "Goresan Tinta Kehidupan". Buku ini berisi mengenai kumpulan 108 perenungan hidup yang ditulis oleh Bhikkhu Khemadhiro. Kalimat perenungan yang ada di dalam buku ini dapat

memberikan semangat motivasi untuk kita agar kita dapat menjalani hidup dengan lebih baiklagi.

Penerbit menyampaikan terimakasih kepada Bhikkhu Khemadhiro yang telah membagikan pengalaman hidupnya yang ditulis dalam bentuk perenungan sehari-hari. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebaikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya, Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Tri Suci Waiak 2562 TB

Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Dharmawan

Manager Produksi Buku Vidyasena

Kata Pengantar

Terpujilah Sang Buddha
Namo Buddhaya.
Selalu berharap yang terbaik untuk para pembaca yang budiman. Semoga berkah kebaikan, kesehatan, ketenteraman, kerukunan, dan kebahagiaan selalu menyertai Anda semua. Untuk kesekian kalinya, setelah ditunggu-tunggu lebih kurang satu tahun setelah diterbitkannya buku ke-tiga (Setangkai Bunga Dhamma). Kini buku yang sedang Anda pegang adalah "Goresan Tinta Kehidupan". Isinya adalah kumpulan 108 perenungan hidup, sehingga Anda tidak perlu memulai membaca buku ini dari halaman pertama sampai halaman terakhir. Anda boleh saja membacanya mulai dari halaman mana saja dan tentunya karena buku ini adalah kumpulan sebuah renungan, maka saya menyarankan kepada Anda supaya jangan hanya membaca sekali baca langsung selesai. Tetapi bagaimana membacanya berulang-ulang dan merenungkannya dengan mendalam sehingga benar-benar bermanfaat, membuat tambah bijaksana dan membawa pada perubahan perilaku menuju pada kebaikan.

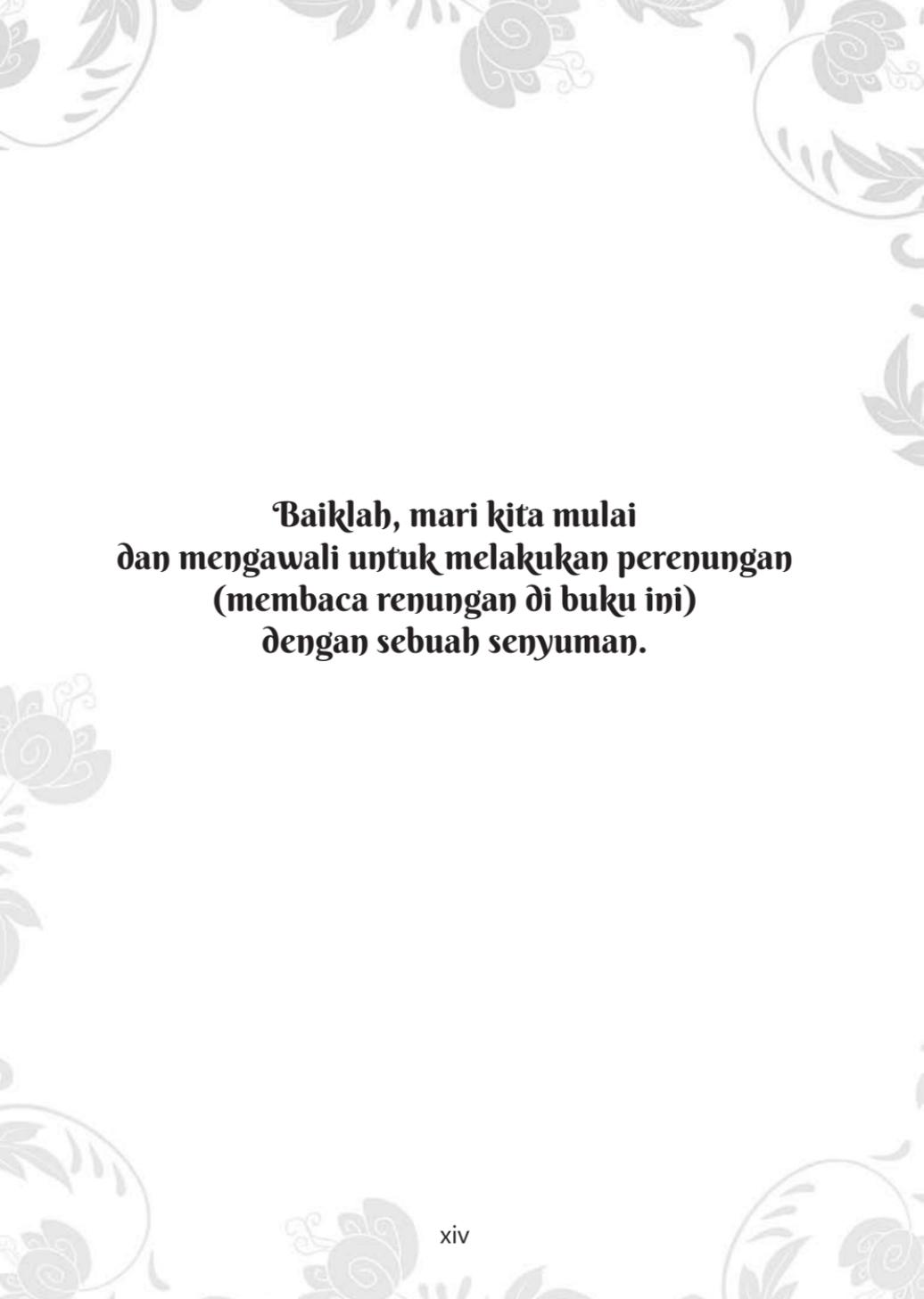
Goresan tinta kehidupan adalah kumpulan kata-kata yang dirangkai menjadi sebuah kalimat yang indah, dengan tujuan agar dapat kita jadikan sebagai bahan renungan ke dalam diri dan juga sebagai cerita kehidupan yang mampu memberi percikan api penyemangat hidup serta setitik pencerahan. Dengan demikian diharapkan mampu mengubah pola pikir yang keliru menjadi benar, serta perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik dan mampu menjalani hidup dengan bajik dan bijak.

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang selalu memberikan dorongan sehingga karya-karya baru dapat muncul kembali. Dukungan moril maupun materil sangat berarti untuk perkembangan karya tulis ini. Terutama sekali terima kasih saya ucapkan kepada Tim Penerbit Insight Vidyasena Production yang telah berkenan menerbitkan buku ini. Terima kasih juga saya ucapkan kepada YM. Bhante Jotidhammo Mahathera, orang tua kandung (*Ibu dan Ayah*) – yang telah memberikan ijin dan mendukung saya menjadi seorang bhikkhu, guru-guru spiritual, saudara kandung (*Kakak saya*) yang senantiasa selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya, serta para donatur dan sahabat-sahabat semuanya yang telah mendukung.

Akhirnya, semoga goresan tinta dalam setiap lembar kertas putih kehidupan di buku ini dapat memberikan semangat motivasi perenungan mendalam tentang hidup, sehingga mampu menjadikan hidup lebih hidup, hidup penuh manfaat serta menjadi lebih bajik dan bijak.

Selamat membaca satu persatu renungan dalam buku ini.
Semoga tercerahkan.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Salam Semangat.
Terus Melangkah di Jalan Dhamma.

Bhikkhu Khemadhiro
Kuti Pertapaan Goa Meditasi, Jepara, 2018

Baiklah, mari kita mulai
dan mengawali untuk melakukan perenungan
(membaca renungan di buku ini)
dengan sebuah senyuman.

GORESAN TINTA * 1

Senyum Manis

Senyum manis yang tulus
adalah vitamin penyemangat hidup
yang mampu memberi kita kekuatan
serta membuat hidup lebih hidup.
Tidak percaya?
Coba saja sekarang Anda tersenyum,
Maka Anda akan menjadi lebih bersemangat, lebih *fresh*,
segar, kuat serta lebih percaya diri.
Betul begitu kan?
Dan tentunya, dengan tersenyum
Anda akan lebih bersemangat untuk terus membaca
buku ini sampai selesai.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 2

Dahsyatnya Sebuah Senyum

Walau hanya ada di gambar
dan juga tak bertatap muka secara langsung.
ketika seseorang tersenyum
pasti juga akan membuat orang lain
yang melihat ikut tersenyum.
Sama seperti Anda
yang sedang memandang foto ini
pasti tersenyum.
Demikianlah dahsyatnya
sebuah senyuman.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Senyum

Senyum adalah cara termudah
yang bisa dilakukan oleh siapa saja
untuk mengubah suasana hati dan perasaan
menjadi lebih baik.
Senyum, selain mudah untuk dilakukan
hal ini juga tidak mahal harganya, gratis.
Dan hendaknya karena gratis,
mari kita bagikan kepada orang-orang
yang ada disekitar kita.
Supaya semuanya senang, gembira, ceria, tersenyum,
tertawa dan bahagia.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 4

Melangkah di Jalan Dhamma

Teruslah melangkah dengan pasti
Yakinkan dirimu pasti kan capai
puncak keberhasilan.
Jangan berhenti, teruslah melangkah
Jika memang ingin berhenti,
berhentilah mengeluh
Karena keluhan tak kan mengubah keadaan
menjadi lebih baik.
Jagalah api semangatmu
supaya terus menyala
dan jangan sampai padam.
Jangan berhenti di tengah perjalanan
apalagi berbalik kembali.
Doronglah dirimu sendiri
dengan penuh semangat
untuk terus maju
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma

Aku Pasti Bisa Jadi Luar Biasa

Biarlah orang menilai Anda
hari ini biasa-biasa saja,
yang penting Anda tetap harus terus berusaha
supaya besok menjadi luar biasa.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 6

Kerja, Kerja, Kerja

Hal-hal yang luar biasa
tak kan pernah bisa dicapai
hanya dengan berpangku tangan,
bermalas-malasan, mudah putus asa
dan gampang mengeluh/ menyerah.
Tapi sesuatu yang luar biasa itu,
bisa dicapai dengan penuh
semangat kerja keras, ulet, rajin, dan sabar serta
banyak-banyaklah berbuat kebajikan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Hidup adalah Perjuangan

Dikatakan bahwa hidup adalah perjuangan.
Untuk itu mari kita bersama-sama berjuang,
mengalahkan kekikiran dan keserakahan
dengan kemurahan hati
serta dengan senang dalam memberi dan berbagi.
Berjuang mengalahkan kebohongan
dengan kejujuran,
berjuang mengalahkan kebencian, dendam
dan amarah dengan cinta kasih
tidak membenci atau mendendam
serta saling memaafkan.
Kalahkan kemalasan dengan
semangat juang yang tinggi,
kalahkan keragu-raguan dengan
keyakinan yang kuat,
kalahkan keluhan (sering mengeluh)
dengan sering bersyukur dan berpuas diri,
serta berjuang untuk mengalahkan kejahatan
dengan kebajikan.

Wong urip iku kudu berjuang, mulo kudu eling lan waspodo.

Orang Hidup itu harus berjuang,
oleh karena itu harus selalu eling, sadar
dan waspada.

Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 8

Di Mana Bahagia?

Teringat cerita tentang seorang anak yang kehilangan kunci dan ia sibuk mencarinya di depan rumahnya dengan sia-sia. Ketika ada yang orang lewat dan membantunya mencari, kemudian orang itu bertanya.

"Memang hilangnya dimana?
"Di dalam rumah", jawabnya
Lho kok Anda mencarinya di luar?
"Karena diluar terang".

Disadari ataupun tidak, banyak diantara kita yang sering melakukan hal seperti anak ini. Mencari kebahagiaan diluar diri. Padahal kebahagiaan itu tidak jauh dari diri sendiri bahkan ia sangat dekat dengan diri sendiri yaitu bahagia ada di dalam diri. Tidak perlu kita mencarinya di luar diri. Jadi kebahagiaan itu harus dibuat bukan dicari.
Banyak orang inginkan kebahagiaan dalam hidupnya tetapi bagaimana mau bahagia jika melihat orang lain sebagai musuh atau saingan, menyimpan dendam tidak

mau memaafkan, mengejar kebahagiaan di luar, menjalani hidup dengan kecemasan masa depan atau penyesalan masa lalu. Irihati, sombong, senang melihat orang lain susah dan susah melihat orang lain senang. Berpikiran negatif, mengharap orang lain celaka. Tidak pernah senyum apalagi tertawa. Selalu menyalahkan orang lain dan mengganggap diri sendiri selalu benar. Selalu mencari-cari kesalahan orang lain. Tidak pernah bersyukur dalam hidup, terlalu banyak keinginan sehingga membuat beban pikiran dan stres, banyak kotoran batin, tidak mau memaafkan, menyimpan dendam benci jengkel amarah, kikir serakah, melekat, tidak mau berbagi kebahagiaan untuk orang lain, jarang tertawa maupun tersenyum,

Apalagi Anda terlalu percaya bahwa Anda tidak akan bahagia tanpa benda-benda. Anda tidak bahagia karena lebih memusatkan perhatian pada segala sesuatu yang tidak Anda miliki dan bukannya pada apa yang anda miliki sekarang. Anda percaya bahwa kebahagiaan ada di masa depan. Anda tidak bahagia karena selalu membanding-bandingkan diri anda dengan orang lain. Anda terlalu yakin bahwa kebahagiaan datang bila orang-orang disekitar Anda berubah menjadi lebih baik. Dan Anda terlalu yakin

bahwa Anda akan bahagia kalau semua keinginan Anda terpenuhi.
Ingat bahagia itu ada di dalam diri jadi bahagia itu harus dibuat bukan dicari. Mari kita membuat, membangun kebahagiaan dalam diri dengan cara:

Puas dengan apa yang dimiliki, selalu bersyukur, miliki sedikit keinginan dan mengurangi kekotoran batin yang bersumber dari loba dosa dan moha.

B. Banyak-banyak berbuat baik
A. Agendakan, lakukanlah, dan ulangilah secara rutin kebajikan yang telah dilakukan.
H. Harapan baik selalu mengucapkan semoga semua makhluk bahagia.
A. Agama
G. Giat penuh semangat datang ke Vihara dan melaksanakan ajaran Agama Buddha
I. Idola kita semua adalah Sang Buddha yang bisa dijadikan sumber inspirasi dan juga teladan sejati.
A. Abadikan setiap momen kebajikan yang telah dilakukan & jangan lupa untuk mengulanginya lagi.

Bagaimana Mau Bahagia

Bagaimana mau bahagia.
Jika:
Senangnya menyakiti atau melukai orang lain.
Jika senangnya membuat orang lain susah
dan tak pernah membuat orang lain bahagia.
Jika kikir, pelit/*medit* tak pernah mau berbagi
atau memberi
untuk kebahagiaan orang lain.
Jika senang berbuat jahat/buruk dan tak
pernah mau berbuat baik.
Ingat!!! Kebaikan adalah sumber kebahagiaan,
keburukan adalah bibit penderitaan.
Jadi renungkan baik-baik dan coba renungkan
sekali lagi jika Anda benar-benar ingin bahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Benarkah Mau Bahagia?

Bagaimana mau bahagia
Jika senang menyakiti
atau melukai orang lain
dan tak punya cinta kasih.
Jika terlalu banyak mengeluh dan tak pernah mau
bersyukur
serta tak pernah puas
dengan apa yang dimiliki.
Jika sering marah/jengkel, tak pernah sabar.
Jika selalu iri hati, benci dan
tak pernah mau memaafkan
serta menyimpan dendam.
Jika sombong dan sering
merendahkan, mencela, menghina orang lain
serta tak pernah ramah dan juga tersenyum.
Bagaimana mau bahagia.

GORESAN TINTA * 11

Lakukan Segala Sesuatu dengan Sepenuh Hati

Seperti aliran air sungai yang terus mengalir
dan tak 'kan kembali ke hulu.
Demikian pula kehidupan ini akan terus
berjalan tanpa henti
dan tak kan pernah terulang.
Untuk itu, ketika melakukan segala sesuatu
(bekerja, belajar maupun saat berbuat baik),
lakukanlah dengan senang hati,
sepenuh hati dan hati-hati
serta jangan sampai ada penyesalan
dalam diri sendiri.
Lakukanlah dengan penuh cinta, tulus,
ikhlas dan harus berarti.
Untuk ketenangan, kedamaian, ketenteraman
dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.
Terus semangat melangkah di jalan Dhamma.

GORESAN TINTA * 12

Contoh Lewat Tindakan Nyata Sungguh Luar Biasa

Sebagai orangtua, memberi nasihat yang baik kepada
anak adalah merupakan sebuah kewajiban. Nasihat
yang baik memang sangat diperlukan dalam hidup.
Sebagai petunjuk sehingga seseorang bisa
berperilaku lurus,
baik, dan benar.
Namun itu semua belumlah cukup,
untuk mengajarkan hal-hal yang baik
kepada orang lain
hendaknya seseorang juga memberi contoh
dengan praktik tindakan nyata, sehingga
mampu mempengaruhi orang lain
untuk meniru/ mencontoh dan segera bertindak untuk
ikut melakukan kebaikan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Jangan Melekat

Jangan melekati sesuatu
yang disenangi/dicintai terlalu erat (lengket).
Agar kita tidak merasakan sakit ketika harus
melepaskannya.
Karena pada dasarnya apa yang kita miliki dan
apa yang kita senangi/cintai,
Wajar mengalami perubahan, wajar terlepas
dari kita (*anicca*).
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.
Ojo melekat, ben urep rasane enteng.
Jangan melekat biar hidup terasa ringan
dan tanpa beban persoalan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

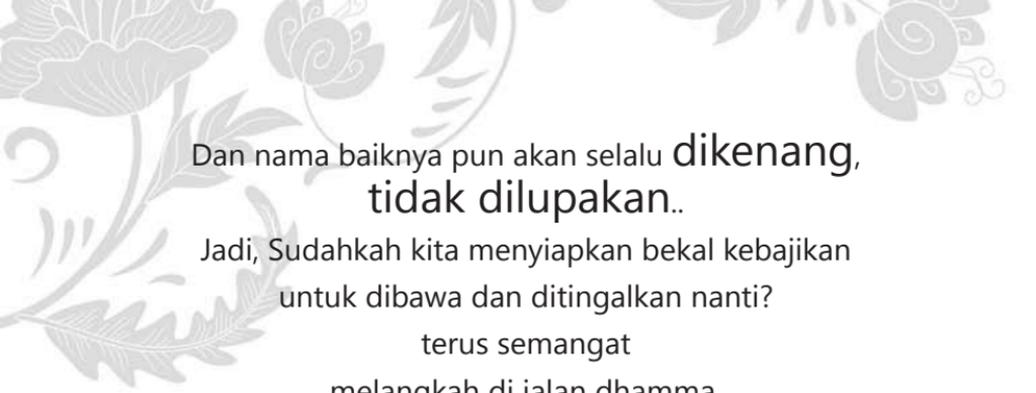
GORESAN TINTA * 14

Jangan Banyak Alasan

Hati-hati dan waspadalah terhadap kemalasan
yang selalu menyelinap dalam diri kita,
baik ketika sedang bekerja, belajar
maupun pada saat akan melakukan kebajikan.
Munculkan semangat juang yang tinggi
dalam setiap menjalani kegiatan
dalam keseharian.
Kita harus yakin bahwa semangat yang
luar biasa dapat mengubah kehidupan yang
biasa-biasa saja menjadi luar biasa.
Ingat, jangan banyak alasan.
Orang malas tidak berhasil.
Orang yang berhasil tidak malas
dan banyak alasan.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 15

Jalani Hidup dengan Kebaikan

Hidup di dunia ini bukan
persoalan berapa lama kita hidup
tapi bagaimana kita menjalani hidup.
Sudahkah kita menjalani hidup dengan kebajikan?
Karena apa yang dinilai
dari seseorang selama hidup
adalah bukan apa yang dia bawa.
Tapi tentang apa yang telah dia tinggalkan (kebajikan).
Berusahalah untuk terus melakukan kebajikan.
Orang baik terbukti dari banyaknya teman,
sahabat, kerabat yang hadir
pada saat acara pemakaman atau kremasinya
untuk memberikan penghormatan terakhir.
Bahkan perilakunya atau ucapannya
yang baik ketika masih hidup
terus ditiru, dijadikan contoh oleh orang lain
dalam menjalani hidup.

Dan nama baiknya pun akan selalu dikenang,
tidak dilupakan..

Jadi, Sudahkah kita menyiapkan bekal kebajikan
untuk dibawa dan ditingalkan nanti?
terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

Love You

Love you. Cintailah dirimu sendiri.
Bagi seseorang yang benar-benar mencintai dirinya sendiri, maka ia akan berupaya untuk tidak berbuat jahat yang nantinya akan membawanya pada jurang penderitaan.
Dan, jika memang ia mencintai dirinya maka ia akan berupaya untuk terus melakukan kebajikan yang nanti akan mengantarkan ke puncak kebahagiaan sejati, kebebasan dari derita.
Cinta pada dirinya sendiri bukan hanya semata-mata merawat tubuhnya dengan memandikannya, meminyakinya dengan minyak wangi, menggosok gigi, merapikan rambutnya, dan sebagainya.
Tetapi lebih daripada itu,seseorang juga mengarahkan pikirannya untuk tidak berpikir yang buruk, jahat, membenci, dendam, iri, serakah, sombong, dll. yang akan membuat dirinya sendiri jauh dari ketenteraman, kedamaian, dan kebahagiaan batin.

GORESAN TINTA * 17

Sebuah Cerita Tentang Kejujuran

Pagi itu, saya dari Semarang akan melakukan perjalanan pembinaan menuju ke Jepara Dusun Guwo, sebuah dusun yang sering disebut dengan istilah desa kehidupan tanpa sinyal. Hanya ada saya dan mas sopir vihara yang ada di dalam mobil. Saat itu mobil yang kami naiki berhenti di perempatan jalan lampu (*bangjo*) merah hijau. Terlihat seorang bapak-bapak tua dengan pakaian yang lusuh menawarkan dagangan koran kepada kami. Lantas mas sopir yang duduk disebelah saya bermaksud membeli koran itu untuk saya. “Bhante mau baca koran? Tanya mas sopir. “Iya boleh” jawab saya. Maka pak sopir mengambil uang dan menyodorkannya kepada bapak-bapak tersebut dengan terlebih dulu menerima koran darinya. Uangnya warnanya hijau Rp 20.000 belum sempat mas sopir menerima kembalian uang dari penjual koran itu, eh ternyata pada saat itu tiba-tiba lampu hijau menyala dan kerenanya mobil yang ada dibelakang kami sudah tan tin tan tin telolet, tanda tidak sabar ingin jalan. Maka dengan spontan saya mengatakan “*ayo mas mlaku, wes ijo iki*”.

Dan tahukah Anda, ternyata bapak-bapak tua itu tadi berlari mengejar mobil yang kami naiki sehingga pak sopir pun saya suruh untuk minggir dan berhenti kemudian bapak-bapak tua itu mengetuk pintu mobil dan sambil terengah-engah berkata. "Mohon maaf mas, ini uang kembaliannya" sambil menyerahkan uang kembalian yang ada ditangannya kepada mas sopir Vihara.

Wow ini adalah pelajaran yang sangat luar biasa bagi saya. Bisa dijadikan renungan tentang kebaikan dan kejujuran dari seorang bapak tua penjual koran itu, hal ini membuktikan bahwa bukan kemiskinan yang membuat seseorang tidak jujur, melainkan karena keserakahan hatilah yang membuat seseorang tidak jujur. Bahkan kita tahu, ada sebagian orang yang secara materi dia kaya, berkedudukan tinggi dalam jabatannya tetapi karena keserakannya ia tidak jujur kemudian korupsi, menipu, atau mencuri. Sungguh memalukan.

GORESAN TINTA * 18

Tidak Baik Menyimpan Dendam

Dilukai atau disakiti orang lain itu memang sakit.
Tapi akan lebih sakit lagi jika kita tidak
memaafkan atau mengampuni orang tersebut.
Terlebih lagi jika kita sampai menyimpan
dendam, jengkel,
atau menjadi marah dan benci kepadanya
selama berhari-hari atau berbulan-
bulan bahkan sampai bertahun-tahun.

Jangan sampai menyimpan dendam,
amarah, jengkel atau benci dalam diri, karena
semakin lama kita memiliki dan atau
menyimpannya, maka akan semakin membuat diri
sendiri jauh lebih tersakiti.
Ingat, orang yang memendam amarah, jengkel atau
dendam dalam dirinya sama halnya seperti
diri sendiri yang meminum racun
tetapi mengharap orang lain yang mati.
Ah,,, sakitnya tuh disini.

Semakin lama Anda menyimpan dendam amarah jengkel benci dalam diri, maka semakin lama pula Anda akan menyakiti diri Anda sendiri, menanggung rasa sakit, perih yang tak berkesudahan dan akan semakin terperosok dalam jurang penderitaan.

Semangat... kalahkan amarah dengan cinta kasih.

Semangat melangkah di Jalan Dhamma.

GORESAN TINTA * 19

Makna Berdana Makanan

Bukan hanya sekedar memberi nasi, minuman, makanan, kue, pisang, air minum, dll akan tetapi sesungguhnya apa yang telah seseorang berikan dengan mempersembahkan dana makanan. Ia telah memberi kekuatan, kesehatan panjang usia, keelokan dan kebahagiaan bagi si penerima. Oleh karenanya bagi seseorang yang telah memberi kebahagiaan, kesehatan, panjang usia, keelokan, kekuatan akan memetik buah kamma yang sama seperti yang ia lakukan.

Perlu diketahui juga bahwa jika makanan yang telah dipersembahkan didanakan untuk seseorang sudah menjadi simpanan jasa kebajikan yang tidak akan pernah basi/busuk, tidak akan hilang dicuri orang, bahkan setelah kematian pun harta kebajikannya yang telah dilakukan itu akan tetap dibawa mengikuti si pelaku kebajikan. Renungkan saja jika makanan itu hanya disimpan di dalam kulkas atau lemari es. Paling-paling hanya akan bertahan sampai beberapa hari, paling lama ya tiga sampai empat hari kemudian bisa basi. Akan tetapi dengan telah dipersembahkan/didanakan kepada orang

yang membutuhkan maka makanan itu telah disimpan baik olehnya, tidak akan pernah basi atau busuk dan tidak akan bisa hilang dicuri orang dan kebajikan ini akan menjadi kekuatan *parami* yang senantiasa menjadi pelindung bagi si pelaku kebajikan. Berdana adalah berkah utama yaitu berkah bagi yang melakukan kebajikan berdana. Kebajikan dilakukan, berkah diperoleh, kamma baik bertambah. Berdana makan = berdana kehidupan.

GORESAN TINTA * 20

Jangan Kikir Pengetahuan

Jangan kikir, medit atau pelit. Walau sedikit ilmu yang baru dipelajari atau diketahui bagikanlah kepada orang lain
Karena ilmu yang sedikit jika dibagi tak ‘kan pernah berkurang.
Yang ada malah ilmu pengetahuan yang dimiliki semakin bertambah. Semakin banyak dan semakin berkembang.
Terus semangat belajar dan praktik dhamma.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 21

Ojo Sering Mengeluh, Lebih Banyaklah Bersyukur

(berpuas diri dengan apa yang dimiliki).

Bersyukur akan membuat kita menjadi orang yang tidak mudah mengeluh. Bersyukur adalah obat yang paling manjur untuk mengatasi ketidakpuasan. Bersyukur akan membuat seseorang jauh lebih bahagia daripada banyak mengeluh dan tak pernah puas dengan apa yang dimiliki.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 22

Setiap Kebaikan Pasti Akan Berbuah Kebaikan

Rajin pangkal pandai.

Menjadi terpelajar akan menjadikan seseorang menjadi lebih percaya diri.

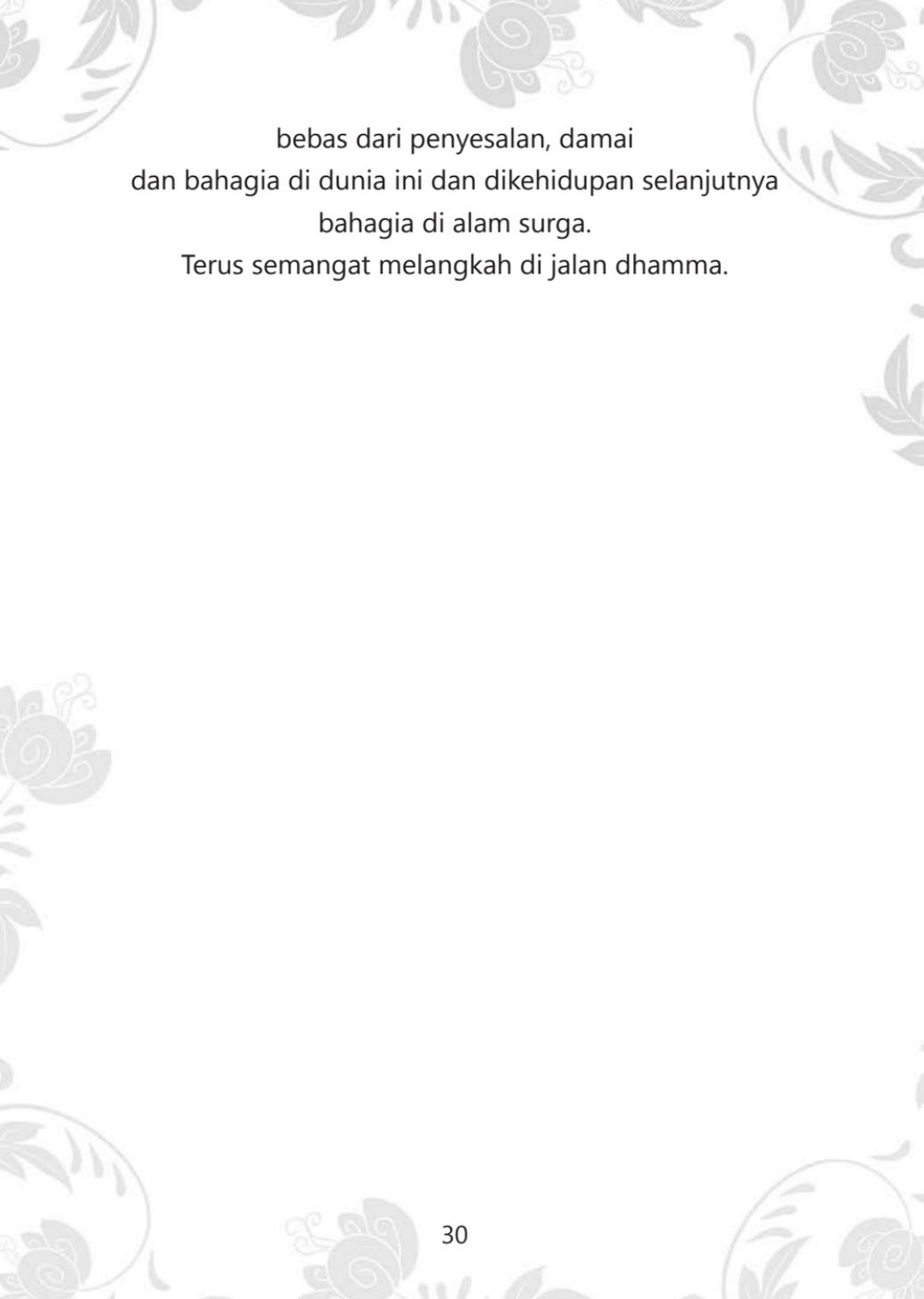
Bersih pangkal sehat.

Sehat, kuat dan bahagia
akan menjadikan seseorang berusia panjang.

Hemat/rajin menabung pangkal kaya.

Menjadi orang yang kaya, berhasil mencapai kesuksesan,
hal ini akan menjadikan
seseorang menjadi hartawan yang dermawan.

Berbuat baik pangkal bahagia.

Rajin berdana, melaksanakan sila dengan baik,
rajin bermeditasi, penuh cinta kasih,
jujur, semangat, sabar
dan melaksanakan kebaikan-kebaikan yang lainnya.
Hal ini akan menjadikan seseorang
bisa hidup tenang, tenteram,

bebas dari penyesalan, damai
dan bahagia di dunia ini dan dikehidupan selanjutnya
bahagia di alam surga.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 23

Sejarah Kebajikan Tak Pernah Hilang

Teruslah lakukan kebajikan dengan bahagia
setiap saat, setiap waktu, dimanapun,
kapanpun dan kepada siapapun.
Bahagia sebelum, pada saat melakukan
dan setelah melakukan kebaikan.
Jangan malu berbuat baik,
jangan pula takut berbuat baik
dan jangan pernah bosan berbuat baik.
Ingat!!! Setiap kebaikan atau keburukan yang telah kita lakukan,
akan menjadi sejarah dalam hidup kita
yang tak pernah hilang
meskipun kita telah tiada.
Jadi berhati-hatilah
dengan setiap perbuatan
yang akan kita lakukan.
Selamat berkarya nyata dalam kebajikan.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

Tali Persahabatan

Dalam sebuah persahabatan, keluarga,
perkumpulan, pertemanan, persatuan, atau
persaudaraan. Group.
Hubungannya akan menjadi semakin erat, kuat,
rukun, harmonis damai, semakin tenteram
dan bahagia. Jika didalamnya itu ada tali
pengikat berupa:
Cinta kasih dan kasih sayang yang tanpa pamrih,
ucapan yang ramah, senyum yang tulus,
pemberian yang ikhlas, kejujuran, kesabaran,
perhatian, semangat, kepedulian, dan kebajikan.
Bukan kesombongan, keserakahan,
irihati, maupun benci.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 25

Makna Hari Kamis

Kamis atau kemis dalam bahasa jawa
yang memiliki arti.
Luwih becik mingkem tinimbang lamis.
Lebih baik diam daripada omong-kosong.
Berhentilah mengucapkan kata-kata yang tidak
benar, kasar, bohong, menghina, menyakiti
atau melukai hati perasaan orang lain,
kata-kata yang merendahkan, sombong, menjatuhkan,
fitnah, mencela, mengadu domba, kata-kata yang jorok,
menipu, menghina
dan ucapan atau kata-kata lainnya
yang tidak benar dan tidak baik.
Berbicaralah yang
penting-penting saja.
Jangan yang penting bicara,
sebab kalau yang penting bicara, bisa jadi
pembicaraannya malah menjadi tidak penting.
Oleh karenanya
berbicaralah yang penting-penting saja.

Luwih becik mingkem, lebih baik diam, tinimbang lamis. Dari pada omong kosong.

(ucapannya tidak benar, tidak baik, tidak penting)

Terus semangat

melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 26

Akibat Sering Berjudi

Berjudi memang bukan salah satu dari Panca Sila Buddhis akan tetapi bukan berarti boleh dilakukan. Karena sebagai akibatnya juga bisa melanggar Panca Sila Buddhis. Bahkan kelima sila itu bisa dilanggar semua. Apa saja akibatnya?

Jika menang ketagihan dan jika kalah penasaran.
Jika menang akan mendapat musuh dan jika kalah akan sedih menyesali uangnya yang telah hilang, menderita batin,
Jika kalah maka bisa saja jual ini jual itu. Kambingnya dijual, sapinya dijual, perhiasan bahkan sampai tanah atau rumah dijual.
Utang sana, utang sini, utang dimana-mana.
Dihukum atau dipenjara.
Ini yang membuktikan memang judi tidak ada dalam panca sila buddhis tapi akibatnya bisa melanggar lima sila diantaranya yaitu: ingin mencuri, ingin menipu/ membohongi orang lain, ingin berselingkuh/berzina, ingin minum minuman keras oplosan, dan bahkan bisa ingin membunuh.

Lalu bagaimana caranya supaya menghindari perjudian?
Ingat istri/suami dan anak serta kebutuhan-kebutuhan rumah tangga bagi yang sudah berkeluarga.
Ingat cari uang itu susah daripada menghambur-hamburkannya.
Carilah teman teman yang baik dalam pergaulan
Biasakan untuk menabung.
Membuat kegiatan yang positif bersama teman teman seperti misalnya olahraga, belajar, ke vihara, atau kegiatan-kegiatan yang bermanfaat lainnya.
Hindari taruhan disaat melihat tontonan seperti ada pertandingan bola, tinju, balap dll.

Mari kita mengingat pesan Buddha dalam Dhammapada 167 dan 169 berikut ini:
Janganlah mengikuti cara hidup yang tercela,
janganlah menyerah pada dorongan nafsu indria,
janganlah hidup tanpa kewaspadaan,
janganlah bergaul dengan mereka yang memegang teguh pandangan keliru.
Hiduplah sesuai dengan Dhamma, tidak mengikuti cara hidup yang salah,
seseorang yang mengikuti ajaran Dhamma secara benar,
akan hidup berbahagia dalam kehidupan ini dan kehidupan yang akan datang.

GORESAN TINTA * 27

Sila Adalah Perhiasan Terindah

Berusaha untuk indah tutur katanya, indah perilakunya dan indah pemikirannya, penuh cinta kasih, malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya. Tidak penuh serakah, benci, iri hati, sombong maupun dendam. Sehingga dimanapun berada akan membuat damai, tenang, bahagia dan tenteram untuk diri sendiri dan orang-orang yang ada disekitar kita.

Walaupun penampilan secara fisik seseorang itu biasa-biasa saja tidak cantik atau tampan, tetapi jika memiliki moralitas yang baik maka orang tersebut patut dipuji karena kemoralannya yang baik. Akan tetapi jika seseorang cantik penampilannya menarik tetapi memiliki moralitas yang jelek/tidak baik maka hidupnya tercela,tidak dipuji. Berusahalah untuk menjadi indah, cantik dan tampan baik diluar dan punya moralitas yang baik sehingga akan dipuji dua-duanya yaitu menjadi

orang yang indah, cantik/tampan dan juga baik punya sila yang baik. Akan disukai banyak orang, membuat damai bahagia orang lain yang ada disekitar kita.

Terus semangat menjalankan sila dengan baik.
Semangat melangkah di jalan dhamma.

Jalan Dhamma

Tidak berbuat jahat, tambah kebajikan

sucikan pikiran

adalah jalan dhamma

yang telah ditunjukkan dan diajarkan

oleh para Buddha

Inilah jalan dhamma yang telah Buddha tunjukkan kita

sendiri yang harus melangkah

di jalan dhamma ini dengan cara

melaksanakannya dalam kehidupan

sehari-hari hingga pada saatnya

nanti kita akan mencapai

seperti yang sang Buddha capai.

Bebas dari penderitaan

mencapai kebahagiaan tertinggi

Nibbana.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma

GORESAN TINTA * 29

Semangat Berbuat Baik Sebelum Kematian Datang

"Setiap denyut nadi Anda,
sebenarnya mendekatkan diri Anda
pada saat kematian.
Pemahaman tentang waktu
yang terus berubah
sesungguhnya adalah
penghitungan mundur
saat kematian manusia.
Jantung Anda yang telah berdetak
selama bertahun-tahun
akan berhenti berdetak
dan Anda akan menghembuskan
nafas terakhir."

"Memang tubuh manusia tidak kekal,
terus mengalami perubahan
dan akan mengalami tua, sakit, dan mati.
Setelah mati akan berbau bangkai
di liang kubur.

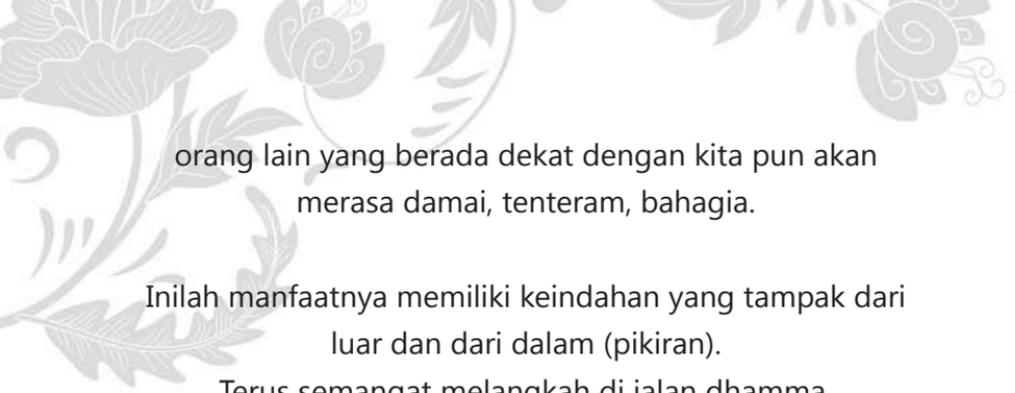
Namun, nama baik dan jasa baik manusia
kekal serta harum
dikenang sepanjang masa!”

Tetap semangat berbuat baik,
jangan malu dan takut berbuat baik.
Jangan ragu untuk berbuat baik,
dan jangan bosan untuk terus berbuat baik.
Serta jangan pernah menyesal
setelah melakukan perbuatan baik.
Kebaikan akan berbuah kebahagiaan.
Terus semangat
melangkah di jalan Dhamma.

GORESAN TINTA * 30

Menjadi Indah Luar Dalam

Berusahalah untuk menjadi indah tidak hanya dengan memakai perhiasan dan busana yang rapi serta dengan merawat diri dengan mandi, menggosok gigi, *make up*, berhias mempercantik tubuh. Lebih daripada itu berusahalah untuk memperindah diri dengan perilaku dan ucapan yang baik, ramah jujur, sering membantu, sering memberi menolong orang lain dengan melaksanakan sila moralitas yang baik serta berusahalah untuk memperindah pikiran dengan memiliki *hiri* dan *ottapa* (malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya), sabar, rendah hati, tidak sombong, tidak punya pikiran benci, iri, dendam, marah, serakah, kikir.
Tetapi pikiran yang penuh cinta kasih, pikiran yang dermawan, dan pikiran yang bijaksana.

Dengan demikian diri ini akan terlihat indah tampak dari luar dan indah di dalam (pikiran) sehingga akan dapat dirasakan hidup indah damai, tenteram, bahagia dan

orang lain yang berada dekat dengan kita pun akan merasa damai, tenteram, bahagia.

Inilah manfaatnya memiliki keindahan yang tampak dari luar dan dari dalam (pikiran).
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

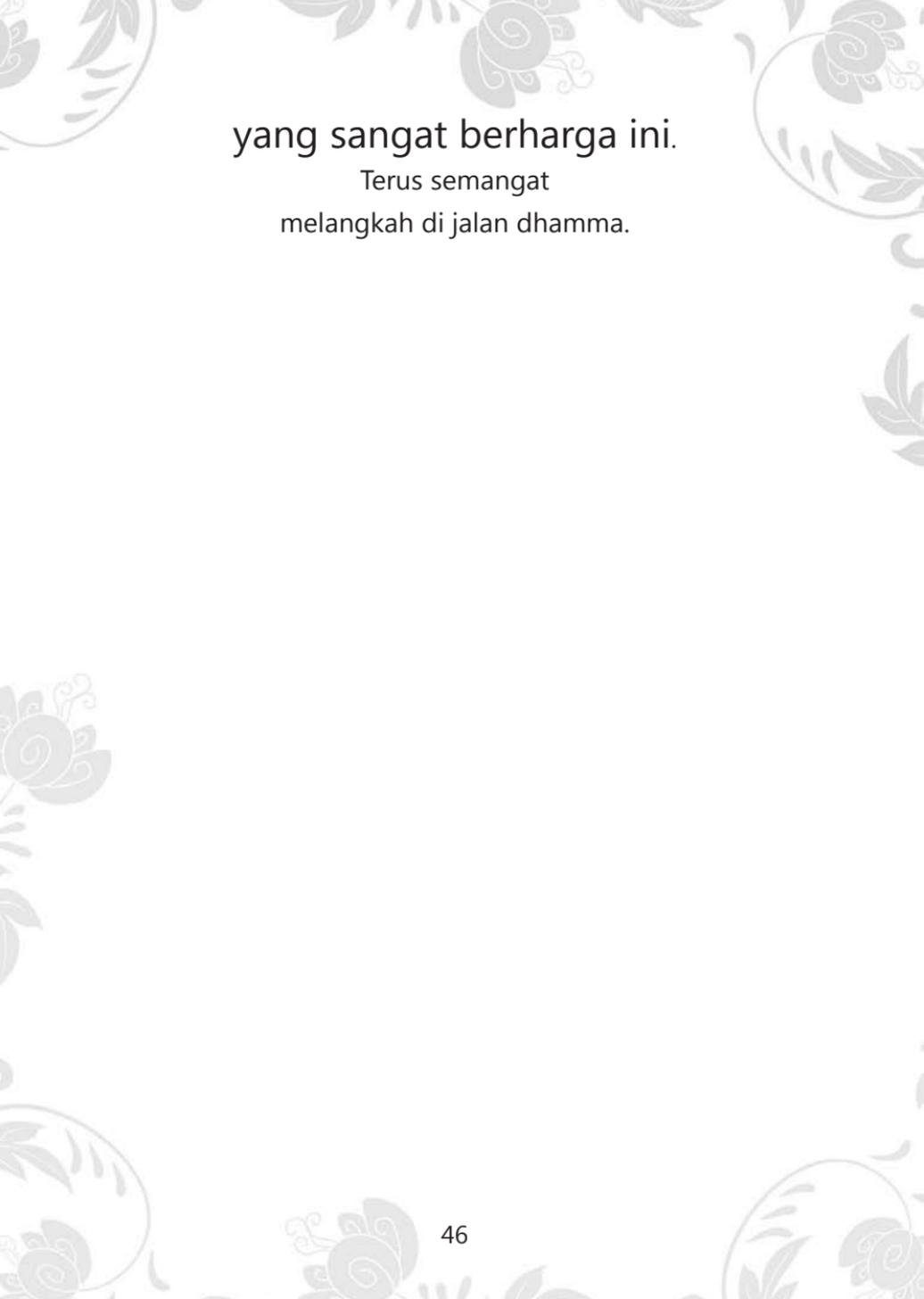
GORESAN TINTA * 31

Cinta Sejati

Cara terbaik
untuk mengungkapkan cinta yang sejati
pada pasangan hidup adalah dengan menunjukkan
sikap yang baik.
Seperti peduli, ucapan yang ramah, jujur, tulus,
rendah hati, tanggung jawab, berpikir bijak,
setia dan tidak sombong,
punya malu dan takut berbuat jahat,
perhatian, serta selalu berpikir ingin membuat
pasangan hidup bahagia.
Bukan hanya sekedar kata-kata, aku cinta kamu, aku
sayang kamu,
tapi tak pernah peduli
dan tidak perhatian sama sekali.

Jadikan Hidup Penuh Manfaat

Dalam proses kehidupaan.
Lahir, hidup, lalu mati.
Hidup adalah sebuah pilihan.
mau jadi juara atau biasa-biasa saja,
mau jadi pahlawan atau pecundang,
mau jadi orang baik yang berguna
untuk masyarakat atau jadi orang jahat.
Hanya mau numpang lewat
atau hidup menebar manfaat.

Sebelum kematian tiba, lakukanlah, jalanilah hidup yang
berguna dan penuh manfaat, penuh arti,
penuh prestasi dan kontribusi.
Sehingga walau nanti jasadnya mati
tapi nama harum karena jasa kebajikan
namanya tetap abadi.
Lakukanlah hal-hal yang baik,
yang terbaik dan yang paling baik dalam hidup,
jangan menyia-nyiakan hidup

yang sangat berharga ini.

Terus semangat

melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 33

Wujudkanlah Mimpi Mu

Cita-cita adalah mimpi
atau harapan yang perlu diperjuangkan.
Dan yang paling penting adalah
Bagaimana mewujudkan mimpi tersebut.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 34

Teruslah Berbuat Baik Sebagai Bekal yang Terbaik Kemanapun Kita Pergi

Kebaikan merupakan hal yang paling baik
diantara yang baik-baik dalam proses kehidupan setiap makhluk.
Karena kebaikan akan selalu menemani kemanapun diri ini pergi,
bahkan setelah nanti mati, kebajikan akan menjadi bekal terbaik
untuk kehidupan selanjutnya
dan kebajikan ini pula yang akan terus dikenang,
tak kan dilupakan, dan akan terus dijaga dan dilestarikan,
dicontoh, ditiru,diteladani oleh orang-orang yang ditinggalkan.
Selamat berbuat baik.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 35

Bermacam Jenis Pemberian

Memberi atau berbagi tidak hanya melulu soal materi semata.
Memberi juga bisa berupa tenaga, ide/pendapat pemikiran yang baik, ucapan/nasihat yang baik yang bermanfaat, memberi doa,
pengharapan yang baik, memberi senyum dan juga memberi maaf
adalah suatu pemberian yang sangat baik yang bisa dilakukan
sehingga membuat diri sendiri
dan orang lain merasa aman,
nyaman, damai, tenteram dan bahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Menjadi Baik, Syaratnya Harus Berbuat Baik

Jadilah yang terbaik diantara yang baik-baik
dan lakukanlah hal yang baik supaya menjadi baik.
Karena, bagaimana mau menjadi baik jika tak pernah mau berbuat baik. Karena hanya dengan
mau melakukan kebaikan
maka seseorang akan menjadi baik.
Jangan hanya merasa sudah baik,
tapi belum berbuat baik.
Oleh karena itu segeralah berbuat baik.
kapan?
Sekarang juga.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 37

Memberi Perhatian dengan Senyuman & Pelukan

Walau hanya sebuah senyuman
atau pelukan yang tulus.
Jika hal ini dilakukan
dalam sebuah keluarga,
maka akan memberi kenyamanan, kehangatan,
menenangkan, mnenteramkan dan membahagiakan.
Senyuman dan pelukan yang tulus
akan menjadi vitamin pnyemangat hidup
dalam sebuah keluarga,
membuat hubungan dalam keluarga
menjadi semakin harmonis,
rukun, damai, tenteram dan bahagia.
Cinta pun semakin tumbuh
berkembang
dan semakin kuat.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 38

Pengorbanan Darah dengan Donor Darah

Berdana darah dengan berdonor darah adalah kegiatan berdana darah dan menyehatkan. Dan jangan disalah-artikan bahwa ini pengorbanan darah. Jadi jangan disamakan dengan korban darah yang artinya ada makhluk yang dibunuh sebagai korban supaya mendatangkan berkah.

Adalah kurang tepat jika sebagai umat Buddha berkorban darah dengan melakukan penyembelihan hewan yang berarti ada kegiatan pembunuhan makhluk hidup. Kita sendiri bisa bayangkan apabila diri sendiri yang di jadikan korban disembelih apa mau. Karena pada dasarnya semua makhluk takut akan ancaman, takut akan dibunuh setelah merenungkan hal ini maka jangan sampai melakukan pembunuhan atau menyebabkan makhluk lain terbunuh.
Ada bentuk pengorbanan yang lain yang bisa dilakukan dan ini adalah pengorbanan tanpa darah. Yaitu: kita bisa berdana yang berbentuk materi seperti beras, sirup, peralatan mandi, sabun cuci makanan pakaian dll, ini juga

merupakan pengorbanan jika kita berikan kepada orang yang membutuhkan.

Berlindung pada Tiratana, melaksanakan panca sila tidak membunuh, tidak mencuri, tidak selingkuh, tidak berbohong, dan tidak mabuk mabukan, berlatih samadhi hingga mencapai jhana-jhana dan akhirnya mencapai penghancuran total kekotoran batin hingga mencapai kesucian ini adalah bentuk pengorbanan yang baik, mudah dilakukan dan akan memberikan buah dan manfaat yang besar.

Tidak akan ada penyesalah sebelum, pada saat dan setelah melakukan jenis pengorbanan seperti itu, dan tidak ada makhluk lain yang menderita. Makhluk lain yang terbunuh. Inilah pengorbanan yang terbaik, yaitu pengorbanan tanpa darah.

Semua orang takut akan hukuman, semua orang takut akan kematian. Setelah membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh atau mengakibatkan terjadinya pembunuhan.
(Dhammapada, Danda Vagga 129)

GORESAN TINTA * 39

Semangat Wujudkan Mimpi

Keberhasilan dalam hidup
tercapainya sebuah impian atau cita-cita.
Tak lepas dari adanya keyakinan, tekad,
semangat, keuletan, dan kerja keras
serta kesabaran yang tak pernah padam
dalam diri seseorang.
Selamat berjuang
untuk mewujudkan mimpi.
Orang yang berhasil tidak malas
dan tidak banyak alasan.
orang malas tidak berhasil.
Selamat berjuang mewujudkan mimpi.
Semangat terus melangkah di jalan dhamma.

Walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi malas dan tidak bersemangat. Maka sesungguhnya lebih baik kehidupan sehari dari orang berjuang dengan penuh semangat.

(Dhammapada, Sahassa Vagga 112)

Puisi

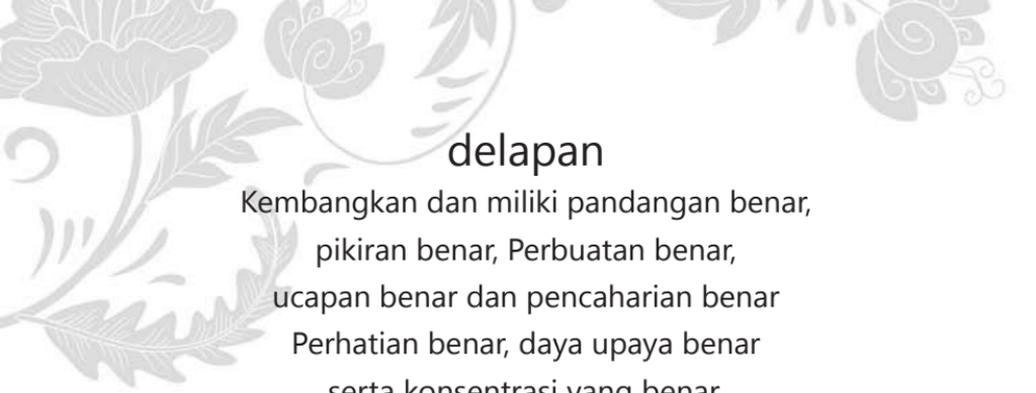
Sinar mentari di pagi hari yang cerah ini
Memberi harapan pasti tuk menggapai cita-cita
Selama nafasku masih berhembus
dan jangtunggu berdetak
Kutakkan menyerah dan akan terus berjuang
Keyakinanku takkan goyah
Padamu Buddha ku bersujud
dan menghormat
dengan melaksanakan dhamma mu
Hidupku terasa damai tenteram dan bahagia.

Jangan duduk diam dalam lamunan
dan berpangku tangan.
Bangkit teruskan langkahmu
tuk wujudkan harapan dan impian
Semangat, sabar dan keyakinan yang kuat
akan menyingkirkan segala rintangan
halangan dan keraguan

Jagalah terus nyala api semangatmu
jangan sampai padam sebelum cita cita tercapai
Jangan berhenti apalagi berbalik kembali
Doronglah dirimu sendiri untuk terus maju
Hingga akhirnya kan kau capai pantai bahagia

Walau jalan berliku tajam, menanjak serta banyak duri dan kerikil tajam
Jangan mengeluh, jangan menyerah
Kau sudah berada di jalan yang benar,
Teruskan langkahmu
maka akan semakin dekat dengan tujuan

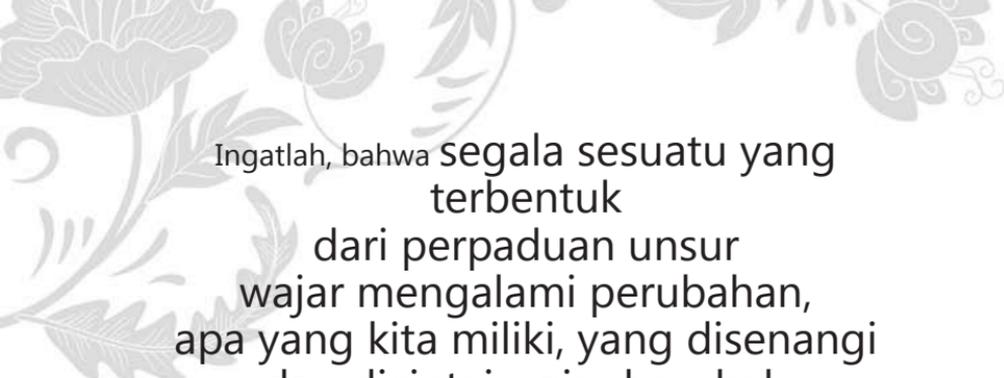
Bagaimana mau sampai jika tidak mau melangkah
Yakinkan dirimu, dan jangan ragu
waspadalah dan berhati-hatilah
jangan sampai kau tersesat dan salah arah sehingga semakin jauh dengan tujuan

Di jalan dhamma ini, jalan yang lurus, jalan terang yang telah Buddha tunjukkan
Mari kita bersama-sama terus melangkah
di jalan dhamma
Melaksanakan jalan mulia berfaktor

delapan

Kembangkan dan miliki pandangan benar,
pikiran benar, Perbuatan benar,
ucapan benar dan pencaharian benar
Perhatian benar, daya upaya benar
serta konsentrasi yang benar.
Jalan dhamma inilah
yang akan membebaskan kita dari derita
Mencapai kebahagiaan tertinggi Nibbana

GORESAN TINTA * 41

Hati-Hati Kendalikan Diri

Derasnya air yang terus mengalir di sungai
atau air terjun yang tak terbendung.
Demikian pula nafsu keinginan inipun
terus menerus mengalir
ketika mata, telinga, lidah, tubuh,
hidung dan pikiran
atau enam landasan indera ini kontak.
Adalah baik mengendalikan diri
kendalikan mata, telinga, lidah,
tubuh, hidung dan pikiran
enam landasan indera ini.
Sehingga tidak terseret
dengan arus nafsu keinginan
yang tiada henti dan tak pernah terpuaskan.
Nafsu keinginan bila dituruti
hanya membuat senang sementara saja
tetapi sebagai akibatnya
kita akan mengalami lebih lama dalam derita. Terlebih
lagi jika sudah melekat
serta tidak mau berpisah, tak mau kehilangan
tak mau apa yang dimiliki berubah.

Ingatlah, bahwa segala sesuatu yang
terbentuk
dari perpaduan unsur
wajar mengalami perubahan,
apa yang kita miliki, yang disenangi
dan dicintai wajar berubah
dan wajar berpisah dari kita.

Bisa dibayangkan jika apa yang dimiliki, dicintai
dan disenangi berubah
atau hancur dan kita harus berpisah.
Kita pasti kecewa dan menderita.

Sesuatu

Sesuatu yang harus berkurang dan dihilangkan
Adalah kekotoran batin yang bersumber dari loba,
dosa dan moha
Sesuatu yang harus bertambah,
dikembangkan dan terus dilakukan
Adalah kebajikan
Sesuatu yang harus ditinggalkan dan jangan
diulangi lagi
Adalah keburukan/kejahatan
Teruslah berbuat baik, jangan sering menunda-
nunda jika ada kesempatan berbuat baik. Ayo segera
lakukan sekarang juga.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma

GORESAN TINTA * 43

Orangtua Adalah Sumber Berkah

dan jalan menuju surga bagi anak-anak yang baik

Jadikanlah orangtua sebagai sumber berkah
dalam hidup sehari-hari
dengan cara menghormatinya, memberi makan
yang enak kepadanya,
membantu mereka serta berbakti kepadanya,
Orangtua adalah jalan menuju surga
bagi anak anak yang baik, yang patuh dan berbakti
kepadanya
demikian juga, orangtua akan menjadi jalan menuju alam
menderita
bagi anak yang durhaka, tidak merawatnya, dan tidak
menghormatinya.
Oleh karena itu,
berusahalah untuk menjadi
anak yang baik,
berbakti kepada orangtua saat masih
hidup dan mati.
Semangat melangkah di Jalan Dhamma.

Senang Memberi & Berbagi

Ojo bosen berbuat baik, ulangilah setiap kebaikan
yang telah dilakukan, jangan bosan berbuat baik
berdana.
Walau sedikit yang diberikan jangan malu dan
takut
untuk berbuat baik berdana,
karena hanya dengan cara berbagi atau memberi yang
bisa dilakukan setiap hari inilah satu-satunya cara untuk
berperang melawan diri sendiri
yaitu mengalahkan kekikiran,
keserakahan dan kemelekatan.
Memang, untuk menjadi orang baik itu tidak mudah dan
butuh perjuangan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma

GORESAN TINTA * 45

Tahu Itu Baik, Daripada Tidak Tahu

Tahu mana yang baik dan yang buruk ini baik
Tahu akan manfaat dari kebaikan ini baik
Setelah tahu kebaikan dan manfaatnya kemudian mau melakukan kebajikan ini adalah jauh lebih baik
Setelah itu, orang baik yang baik bisa mengajak anggota keluarganya, saudaranya atau teman temannya untuk ikut serta berbuat baik adalah baik. Dan yang jauh lebih baik lagi lakukan kebaikan itu dengan keyakinan, ketulusan ikhlas dan dilakukan dengan senang hati dengan rasa hormat tanpa ada pamrih (setelah berbuat baik tidak mau sombong akan kebaikannya).
Setelah berbuat baik jangan lupa untuk mengingat mengajak kepada sanak saudara para leluhur atau orang-orang yang telah berjasa kepada kita yang telah meninggal dunia. Semoga dengan kebajikan yang telah dilakukan mereka juga turut mengetahui turut bersukacita dan berbahagia. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 46

Waspadalah!!! Kebencian Pencuri Kebahagiaan

Kebencian, kemarahan, jengkel, iri hati, maupun dendam
adalah pencuri kebahagiaan dalam diri Anda
Jangan biarkan ketenangan hidup, kedamaian,
ketenteraman dan kebahagiaan yang Anda miliki saat ini
menjadi hilang
Hanya karena adanya kebencian, kemarahan, jengkel, iri
hati, maupun dendam muncul dan bersemayam di dalam
diri Anda
Waspadalah!!! Waspadalah!!!

Kalahkan amarah dan kebencian dengan cinta kasih.
Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 47

Siap Menghadapi Perubahan

Menjadi tua, sakit dan mati
adalah kenyataan hidup
yang akan kita alami.
Tak ada seorangpun yang akan lolos
dari tiga utusan agung ini,
salah satu modal utama yang harus kita miliki untuk menghadapinya
adalah dengan cara
"siap untuk menerimanya."
Dan teruslah bersemangat untuk tidak berbuat jahat,
menambah kebajikan
dan berusaha membersihkan batin
menuju kesucian.
Semasih muda sebelum tua,
Semasih sehat dan kuat sebelum sakit
dan semasih hidup di dunia ini
sebelum kematian tiba.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Orang Bodoh VS Orang Bijak

Orang bodoh menganggap
ketika sedang berada di jalan yang salah
tidak apa-apalah saya berada di jalan yang salah
toh banyak juga yang sama seperti saya.
Jadi bersama-sama dan banyak temannya.
Tetapi bagi orang bijaksana
dia akan berpikir dan bertekad
walaupun saya sendiri
saya akan tetap di jalan yang benar.

Jadi biarlah saya sendiri saja tidak mengapa
yang penting saya di jalan yang benar
daripada bersama-sama
banyak temannya tetapi berada di jalan yang salah.

Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

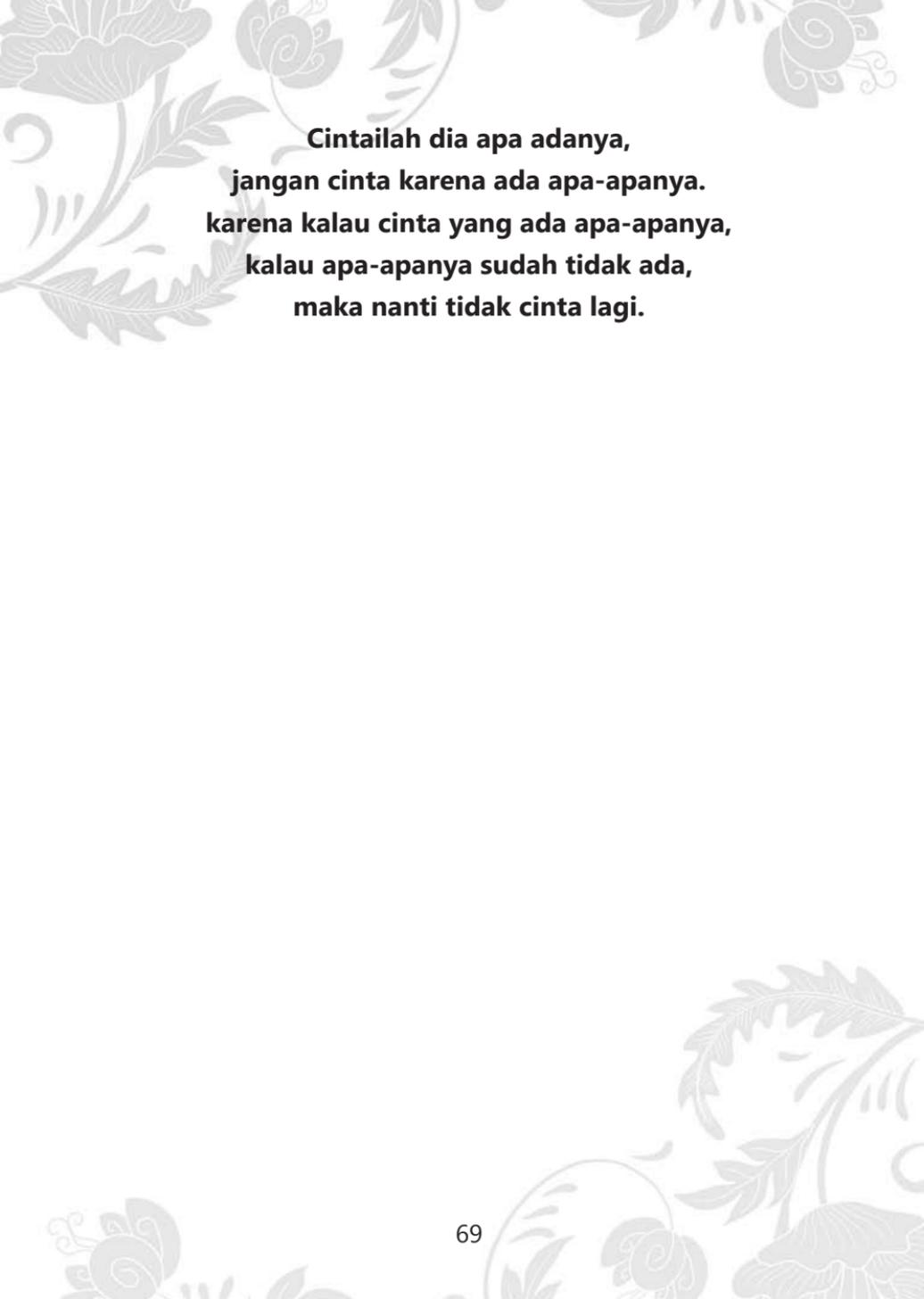
GORESAN TINTA * 49

Yang Penting, Lakukan Aksi Yang Penting-Penting Jangan Hanya Sekedar Teori

Cita-cita atau impian atau harapan setiap orang
takan pernah tercapai atau terwujud
jika hanya banyak teori,
tahu bermacam macam cara
menuju keberhasilan hidup.
Tapi tak pernah mau melakukan action
tindakan nyata
yang penuh semangat dan kerja keras.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 50

Cinta Kasih yang Tulus

Cinta kasih yang tulus
adalah cinta sejati yang apa adanya
dan tanpa pamrih.
Mencintai apa adanya, bukan mencintai
karena ada apa-apanya.
Cinta yang ada apa-apanya cirinya adalah
memakai kata Kalau.
kalau kamu cantik aku cinta, kalau kamu kaya
aku cinta,
kalau kamu mau nurut sama saya saya cinta,
kalau kamu begini dan begitu saya baru cinta.
Akan tetapi cinta yang tulus cirinya adalah memakai kata
walau.
Walau kamu tidak cantik, saya tetap cinta,
walau kamu sudah tua saya tetap cinta,
walau kamu sakit saya tetap cinta,
bahkan walau kamu sudah meninggal dunia
saya akan tetap setia & tak akan mencari yang lain
karena hanya kamu yang aku cinta.

Cintailah dia apa adanya,
jangan cinta karena ada apa-apanya.
karena kalau cinta yang ada apa-apanya,
kalau apa-apanya sudah tidak ada,
maka nanti tidak cinta lagi.

GORESAN TINTA * 51

Terus Melangkah di Jalan Dhamma

Beranikanlah dirimu untuk terus melangkah maju
Jangan pernah takut gagal sebelum mencoba
Tak perlu engkau takut dengan tantangan atau rintangan yang menghadang
Yakinkan dirimu, di jalan dhamma ini
dengan berbekal keyakinan, semangat kesabaran dan kebajikan,
Tidak berbuat jahat, senantiasa selalu berbuat baik
dan berusaha untuk membersihkan kotoran batin
yang bersumber dari kebencian keserakahan dan kegelapan batin.
Engkau tak-kan terjatuh di alam sengsara.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Proses Menjadi (Buku)

Suatu hasil karya yang baik
memang selalu dipuji.
Tetapi kita harus ingat, bahwa semuanya itu ada
prosesnya.

Jadi jangan hanya melihat hasilnya tapi juga harus dilihat proses menjadinya.

Sama seperti halnya
buku yang sedang anda baca
dan ada di genggaman tangan anda ini
mungkin ada yang memuji atau mencela
tapi apa mau dikata bagaimana,
toh sudah menjadi buku.
Anda mungkin tidak tahu bagaimana suasana hati saya
sebagai penulis
ketika saya merangkai huruf demi huruf
menjadi satu kalimat yang kemudian
jadi buku ini.
Akan tetapi percayalah bahwa

saya selalu berusaha
untuk menulis di tulisan di buku ini
saya lakukan dengan senang hati,
sepenuh hati, hati-hati supaya tidak ada yang sakit hati
dan harus berarti, memotivasi serta menginspirasi
supaya membawa ketenteraman di hati, kedamaian,
dan kebahagiaan
serta semangat hidup untuk beraksi
bukan hanya sekedar berteori.
Semoga menginspirasi.
Jangan berhenti,
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 53

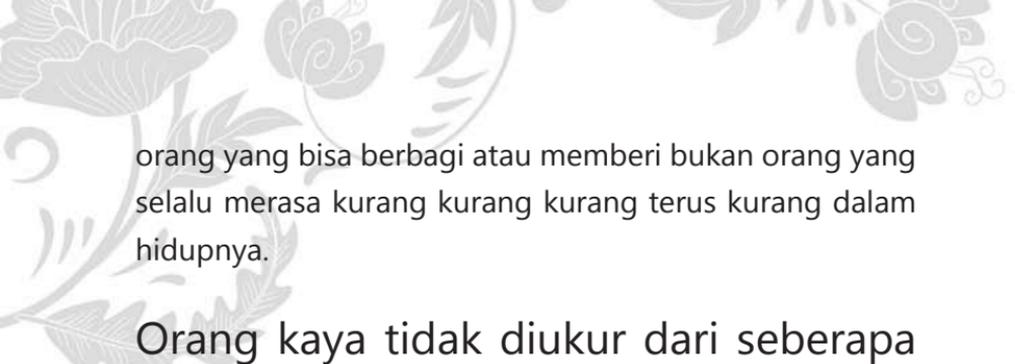
Waspadalah

Jangan sampai kualitas bajik
yang sudah ada dalam batin
seperti sifat dermawan, moral yang baik cinta kasih serta kebijaksanaan
tergelincir berubah
menjadi serakah, penuh kebencian,
dan gelap batin.
Karena tiga hal ini
akan menghantarkan Anda
pada kelahiran di alam alam menderita (jurang penderitaan).
Sebaliknya nilai-nilai kebajikan luhur
dari kedermawanan, moral yang baik,
cinta kasih dan kebijaksanaan
yang terus dilakukan
akan mengantarkan Anda
dalam kelahiran di alam-alam bahagia
dan dalam kehidupan selanjutnya
sifat yang baik ini akan terus melekat kuat bersama Anda
untuk melangkah ketujuan yang lebih baik.

GORESAN TINTA * 54

Orang Miskin VS orang Kaya

Walau bertempat tinggal di rumah yang mewah, banyak harta dan tabungan, memiliki sandang, pangan dan kendaraan yang baik, tetapi jika seseorang selalu merasa kurang dan tak pernah mau bersyukur, banyak mengeluh dan tak pernah mau memberi berdana walaupun sedikit, sesungguhnya orang ini merupakan orang miskin.

Sebaliknya walau bertempat tinggal di rumah yang sederhana, tidak banyak memiliki harta dan tabungan, cukup pakaian, sederhana makanan dan minuman serta kendaraan seadanya. Jika seseorang merasa cukup, puas dengan yang dimiliki, selalu bersyukur, tak pernah mengeluh, dan berusaha senantiasa berbagi atau memberi kepada orang lain walaupun sedikit untuk kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Maka orang seperti inilah sesungguhnya merupakan orang yang kaya, mengapa demikian karena ciri orang kaya orang yang berada adalah

orang yang bisa berbagi atau memberi bukan orang yang selalu merasa kurang kurang kurang terus kurang dalam hidupnya.

Orang kaya tidak diukur dari seberapa banyak harta benda materi yang dia punya, tetapi diukur dari seberapa banyak yang telah dia berikan untuk kebaikan dan kebahagiaan orang lain.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 55

Ada Sebab Ada Akibat

Jangan terlalu banyak berharap
yang baik-baik muncul
dan berkembang dalam kehidupan kita.
Jika kita tak pernah membuat
sebab-sebab yang baik.
Ingat!!!

**Semua sebab pasti akan berakibat,
semua akibat pasti ada sebab.**

Jika kita inginkan akibat yang baik
(hal-hal yang baik)
jangan lupa buatlah sebab yang baik.
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 56

Sopo Sing Nandur Bakal Ngunduh

Jangan mengeluh dan jangan salahkan siapa-siapa ketika
kita memetik buah kehidupan
yang tidak manis, pahit dan tidak enak.
Marilah kita lihat, periksa, dan renungkan
bibit atau benih apa yang sudah kita tanam.
Mulai sekarang tanamlah bibit/benih yang baik
(perbuatan baik) sehingga pada saatnya,
kita akan memetik buah yang manis (kebahagiaan).
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.
Sopo sing nandur bakal ngunduh,
siapa yang menanam pasti akan panen.
Jika seseorang telah menanam kebaikan
pasti akan memetik buah kebahagiaan,
demikian pula
jika seseorang telah menanam kebjahatan
maka ia akan memetik buah penderitaan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 57

Ora Jelas

Mau gemuk tapi tak mau makan,
mau *ngurusin* badan tapi tak mau berhenti makan
Mau hidup sehat, tapi tak mau bersih bersih
olah raga dll., mau pandai tapi tak mau belajar, katanya
tak bisa tidur, mau tidur tapi malah main game terus.
Mau cepat sampai tujuan tapi malah berhenti dan
mundur tak mau maju jalan.
Mau tampil cantik/tampan tapi sering marah-marah,
cemberut dan tak pernah sabar
maupun tersenyum.
Mau hidup tenang tapi banyak membuat masalah, jadi
ora jelas.
Kalau mau lebih jelas, ulangi lagi baca buku ini dari
halaman awal,,, *hehehe*
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 58

Jangan Ragu & Bimbang, Ayunkanlah Terus Langkah-Mu

Teruslah maju walau hanya satu langkah,
karena dengan terus melangkah maju
anda akan semakin dekat dengan tujuan
yang akan dicapai.

Tapi jika anda berhenti
atau berbalik mundur kembali
kebelakang,
maka anda akan semakin jauh dengan
tujuan
dan tak kan pernah sampai.

Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 59

Nrimo Ing Pandum

Terimalah dan syukurilah dengan iklas
apa yang memang sudah menjadi bagianmu.
Jangan mengeluh
Dan berhentilah untuk sering
membanding-bandingkan
diri sendiri dengan orang lain.
Karena jika hal ini terus dilakukan,
maka hidup jadi tak kan damai, tenteram dan bahagia.
Terus waspada, semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 60

Jangan Sering Membanding Bandingkan

Dadi wong iku ojo sok kulino mbanding-mbandingke awak'e dewe karo wong liyo

Hati-hati!!!
Perilaku sering membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain
bisa jadi jembatan menuju pada ketidakpuasan,
tak pernah bisa bersyukur, iri hati, benci, marah, dan juga sombong.
Terus waspada, semangat melangkah di jalan dhamma.

Teruslah Berjuang dan Segera Bangkit dari Kegagalan

Tak ada cara lain yang lebih ampuh untuk mengatasi kegagalan dalam hidup. Selain terus melangkah, terus berjuang, dan maju terus, serta segera bangkit dari kegagalan. Inilah cara yang terbaik untuk dilakukan guna menuju kesuksesan. Jadi tak perlu mengeluh, menyerah atau putus asa. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 62

Teruslah Mencoba Sampai Berhasil

Ingat!!! Gagal satu kali bukan berarti akan gagal selamanya.

Teruslah mencoba, jangan menyerah dan jangan putus asa.

Teruslah berjuang dengan penuh percaya diri
menuju keberhasilan dalam hidup.

Selamat mewujudkan impian.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 63

Memberi/Berbagi

Bukan soal dirinya kaya atau miskin,
punya banyak materi atau sedikit.
Tapi memberi/berbagi adalah soal peduli.
Seberapa banyak pun kekayaan yang dimiliki,
jika seseorang tak ada jiwa kepedulian
maka seseorang tak sedikit pun / tak secuil pun mau berbagi.
Tapi walau sedikit materi yang dimiliki,
karena seseorang punya jiwa kepedulian
{selalu ingin membuat orang lain bahagia}
hal ini tak kan menjadi penghalang bagi dirinya
untuk tetap terus berbagi.
Terus melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 64

Semangat Bersatu dalam Perbedaan

Biarkan saja beda.
Jangan disama-samakan
apalagi dipaksa supaya sama.
Justru dengan adanya perbedaan,
maka segala sesuatu menjadi tampak lebih indah.
Terbukti, dalam lagu balonku ada 5
sangat jelas rupa-rupa warnanya.
Demikian juga dalam lagu lihat kebunku
penuh dengan bunga ada yang putih,
merah, ungu,kuning dll.
Hal ini membuktikan bahwa perbedaan,
warna-warni pelangi kehidupan dalam keberagaman,
akan terasa menjadi lebih indah.

Jangan sampai kita memaksa orang lain
untuk supaya sama dengan kita.

Justru, kita lah yang harus bisa menerima perbedaan
dari orang lain. Dengan demikian kerukunan, persatuan,
keharmonisan, ketenteraman, kedamaian, dan
kebahagiaan dapat terwujud. Semangat NKRI.

GORESAN TINTA * 65

Ojo Isin, Ojo Wedi Tumindak Becik

Walau sedikit, kecil, sederhana, dan tidak berharga mahal yang diberikan jika itu berupa kebajikan, jangan malu apalagi takut untuk melakukannya. Guru agung kita Buddha mengajarkan kepada kita untuk memiliki *hiri* dan *ottappa* di dalam diri, yaitu: malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya.

Bukan sebaliknya malu dan takut berbuat baik. Oleh karena itu, *Ojo isin, ojo wedi tumindak becik*. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 66

Belajar Dhamma

Yang penting aksi bukan hanya sekedar teori.
Karena seberapa banyakpun teori dhamma yang diketahui, tetapi tanpa ditindaklanjuti dengan praktik tindakan nyata,
maka tak kan banyak membawa manfaat.
Terus semangat belajar dhamma
dan jangan lupa harus ditindak lanjuti dengan praktik tindakan nyata. Sehingga akan terasa dhamma yang indah pada awal,
pertengahan dan akhirnya.
Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 67

Ciptakan dan Wujudkan Hidup Rukun Damai dan Tenteram

Perilaku yang baik seperti,
saling tolong menolong, saling membantu,
saling menghargai,
saling pengertian, saling menghormati,
saling berucap yang ramah,
saling menjaga ucapan, pikiran serta
tingkah laku yang baik, dan sopan.

Tidak saling mencela, tidak saling menjelekkan, tidak
saling menjatuhkan, tidak saling membenci, serta saling
memiliki pengendalian diri
(tidak sombong) adalah jembatan menuju pada
kerukunan,
ketenteraman, kedamaian, kebahagiaan,
persatuan dan kesatuan dalam kebersamaan.
Rukun agawe santoso, crah agawe bubrah.
Bersatu kita teguh, bercerai kita runtuh.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 68

Mencari dan Menjadi Sahabat Sejati

Jangan hanya mencari sahabat sejati,
tetapi juga hendaknya menjadi sahabat sejati.
Berusahalah untuk mencari dan memilih
seorang sahabat/teman yang baik dalam pergaulan.
Janganlah mencari teman yang tidak baik/
tidak bermoral.
Kemudian berusahalah untuk menjaga
suasana persahabatan yang baik
dengan teman kita yang baik.
Dengarkanlah nasihat baiknya,
dan ikutilah perilaku baik dan bijak dari
teman kita yang baik.
Serta berusahalah untuk menjadi
sahabat/
teman yang baik
bagi teman kita yang baik.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 69

Mau Jadi Luar Biasa?

Bagaimana mau jadi luar biasa,
jika hanya melakukan hal yang biasa biasa saja,
apalagi melakukan segala sesuatu
tidak sungguh sungguh,
ragu-ragu, dilakukan dengan tidak senang hati,
cemberut, merengut, marah, grusa-grusu,
dilakukannya setengah hati, sembrono dan tidak hati-hati.

Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 70

Pindapata

Tradisi pindapata patut dilestarikan
dan juga diperkenalkan serta dilakukan di
desa-desa.
Pindapata **bukan mengemis**,
tetapi para bhikkhu dengan penuh cinta kasih
mengajari para umat **berbuat baik** dengan
berdana.
(menanam berbuat baik di ladang yang subur).
Berdana iku seng opo onone,
ojo berdana seng ono opo opone.
Berdanalah apa adanya,
dilakukan dengan tulus, ikhlas, penuh keyakinan dan
tanpa pamrih.
Jangan berdana yang ada apa apanya...
ada pamrihnya, ada harapannya, atau menjadi
menguasai.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Proses Menjadi

Suatu hasil karya yang baik, bagus, *jos*,
mantap, *top*,
sip, oke, luar biasa, indah dan sebagainya.
Memang selalu dipuji.
Tetapi kita harus ingat bahwa
semuanya itu ada prosesnya.
Jadi jangan hanya melihat hasilnya,
tapi juga harus dilihat proses menjadinya.
Hargailah, dan hormatilah perjuangan,
kerjakeras, dan keuletan
seseorang yang telah membuat suatu karya.
Terus semangat dalam berkarya nyata
dalam kebajikan.
Karena kebajikan akan selalu menemani
kemanapun kita pergi.
Terus semangat berbuat baik,
dan terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 72

Hening Sejenak

Damaikan diri tenangkan pikiran,
konsentrasikan pikiran,
lepaskan beban pikiran masa lalu,
maupun berpikir melamun/mengkhayal
masa depan.
Pusatkan perhatian pada momen kekinian,
meditasi bukan mengosongkan pikiran,
melainkan latihan untuk mengendalikan pikiran.

Sehingga terbebas dari noda-noda kotoran pikiran.

Seperti niat jahat, benci, serakah, iri,
dendam, amarah, nafsu birahi dll.
Pusatkan perhatian didaerah segitiga,
antara ujung kedua lubang hidung
atau bibir yang atas
dan sadarilar proses bernafas secara alami.
Nafas masuk sadar, nafas keluar sadar.
Hening sejenak, sejenak dalam keheningan,
mengistirahatkan pikiran dan
membersihkan kotoran pikiran.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 73

Hari Ini, Sudahkah Saya Berbuat Baik???

Selama siang dan malam ini,
apakah saya sudah melewatinya dengan
melakukan hal-hal yang bermanfaat?

Sebuah renungan dan pertanyaan yang baik
untuk mendorong dan
membangkitkan semangat bagi kita
untuk terus melakukan kebajikan
dimana saja, kapan saja dan kepada siapa saja.
Jika belum berbuat baik,
ayo segera lakukan sekarang juga.
Jika sudah berbuat baik, jangan berhenti....
ayo tambah lagi perbuatan baik yang baru.
Isilah hari-harimu dengan kebaikan.
Awali hari dengan kebaikan,
jalani hari dengan kebaikan
dan akhiri hari dengan kebaikan.
Supaya hari-harimu penuh berkah kebahagiaan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma

GORESAN TINTA * 74

Setangkai Bunga Dhamma

Seperti bunga yang selalu memancarkan keindahan dan
menebar keharuman.
Demikian pula hendaknya kita sebagai manusia
dapat memancarkan dan
menebarkan harumnya kebajikan
ke segala penjuru.
Dengan cara selalu menjaga ucapan yang baik,
perilaku yang baik,
serta menjaga kehendak pikiran yang baik setiap saat.
Sehingga diri ini menjadi indah,
penuh damai, tenang, tenteram, dan bahagia.
Demikian juga orang-orang yang ada disekeliling kita
akan menjadi damai, tenang tenteram dan
bahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Jangan Membeda-Bedakan Siapa yang Khotbah Dhamma

Mendengarkan dan membahas dhamma
pada waktuyang sesuai adalah berkah utama.
Berkah bagi yang mendengarkan
dan berkah bagi yang membabarkan dhamma.
Bukan soal siapa yang menyampaikan khotbah dhamma.
Yang terpenting adalah
isi dari khotbah dhamma yang disampaikan.
Yang hendaknya didengarkan dengan penuh hormat,
direnungkan, diingat baik-baik, dan juga ditindaklanjuti
dengan praktik pelaksanaan.
Dengan demikian dhamma yang dipelajari
akan bermanfaat dalam kehidupan kita.

Hormatilah dhamma dan
dengarkanlah dhamma dengan baik.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

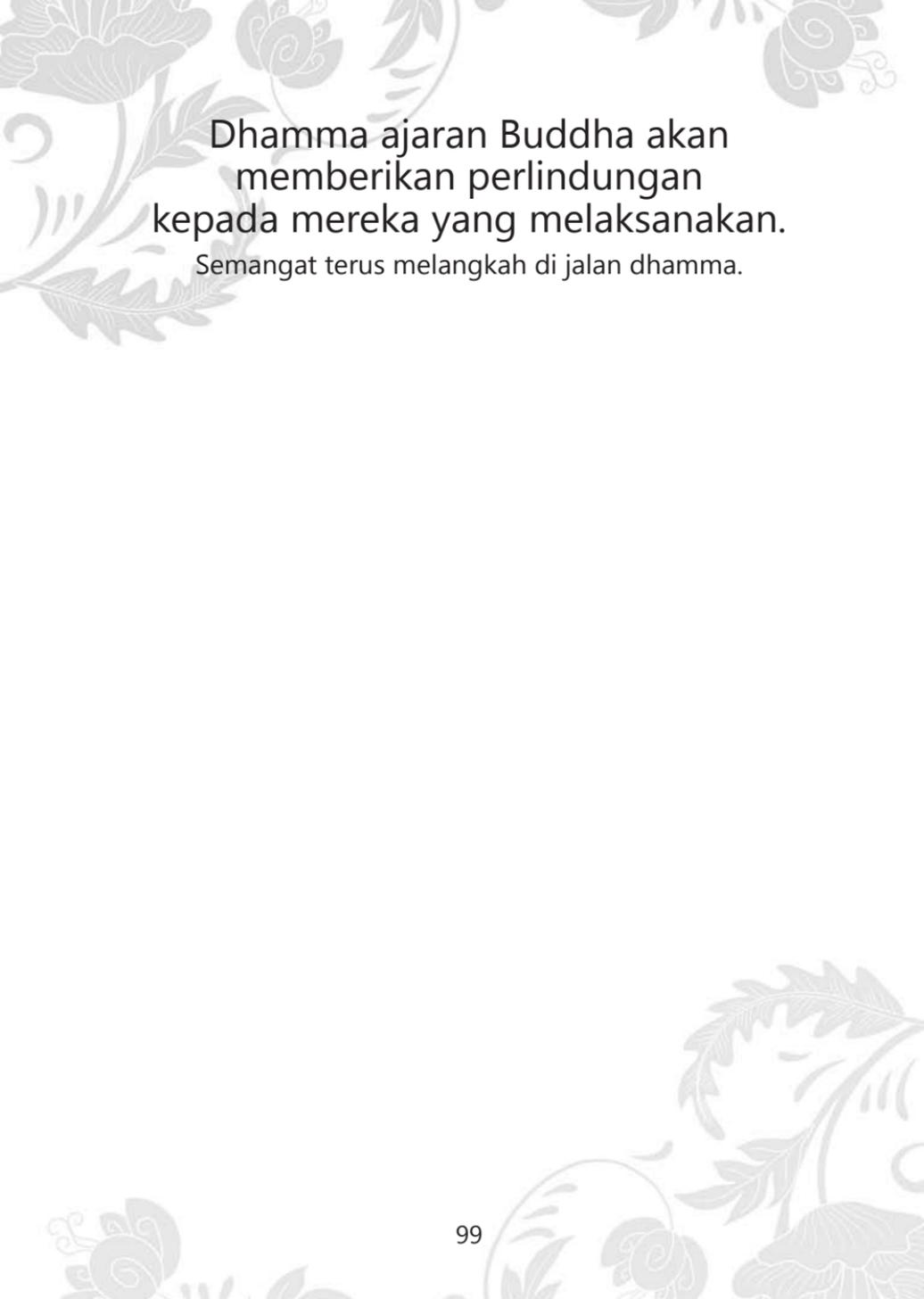
GORESAN TINTA * 76

Praktik Dhamma Adalah Bentuk Penghormatan Tertinggi

Mari kita bersama-sama, melakukan puja
atau penghormatan yang tertinggi kepada Tiratana.
Tidak hanya sekedar mempersembahkan
amisa puja penghormatan
berupa barang barang materi
seperti bunga, lilin, dupa air buah dll
Tapi lebih daripada itu mari melakukan
dhammapuja/pattipatti puja,
yaitu melakukan penghormatan
dengan cara praktik dhamma,
seperti menjalankan sila dengan baik, berdana,
bermeditasi, mengembangkan kebijaksanaan, sabar, jujur,
mengembangkan cintakasih, semangat, dll.
Dengan praktik dhamma ajaran Buddha inilah maka
kita sudah melakukan pemujaan/penghormatan yang
tertinggi kepada Tiratana.
Semangat melangkah di jalan dhamma.

Memuja atau Menghormat Bukan Meminta,

tapi berusaha untuk melaksanakan ajarannya

Menghormat kepada orang yang patut dihormat adalah
berkah utama. Yaitu berkah bagi yang melakukan
penghormatan bukan yang dihormati,
sama seperti pak tani yang menanam padi disawah.
Pada saatnya panen, yang panen adalah paktaninya yang
menanam,bukan sawahnya.
Orang yang dihormati,
memang ia pantas untuk dihormat.
Karena punya banyak jasa kebajikan.
(Buddha, dhamma, sangha, guru, orangtua, pahlawan,
pemimpin) melakukan penghormatan kepada Buddha
bukan berarti meminta perlindungan atau keselamatan,
melainkan berusaha untuk meniru,
mencontoh atau meneladani
dan juga melaksanakan ajarannya Buddha.
Dengan demikian perlindungan akan bisa diperoleh.

Dhamma ajaran Buddha akan
memberikan perlindungan
kepada mereka yang melaksanakan.

Semangat terus melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 78

Jalan Dhamma, Jalan Menuju Kebahagiaan

Banyak jenis jalan,
ada jalan yang berliku, jalan menanjak,
jalan setapak, jalan menurun, jalan aspal,
jalan paving, jalan kerikil, jalan tol,
jalan-jalan dan jalan lainnya.
Jalan –jalan ini jika sering dilalui / dilewati
sering dipakai maka akan cepat rusak.
Tapi ada satu lagi namanya jalan dhamma.

Jalan dhamma adalah tidak berbuat jahat, tambah kebajikan, berusaha mensucikan pikiran sendiri.

Jika kita sering melewati jalan ini,
melangkah di jalan dhamma ini.
(melaksanakan dhamma).
Maka, akan membuat hidup kita menjadi tenang,
tenteram damai dan bahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 79

Hidup sederhana, tak usah neko neko, selalu bersyukur = bahagia

Tidur Nyenyak

Walau tidur hanya beralaskan tikar,
berbantal sanghati, dan berselimutkan jubah.
Tidur di ruang dhammasala pun bisa tidur nyenyak.
Karena bukan soal empuk dan nyamannya kasur
orang bisa tidur nyenyak.
Tapi karena pikiran telah bebas dari kebencian,
nafsu, keserakahan, amarah, jengkel, iri,
maupun dendam.
Orang akan bisa tidur nyenyak.
Terus semangat, melakukan pembinaan,
blusukan di desa-desa.
Melangkah di jalan dhamma.

Ojo Bosen Tumindak Becik

Ulangilah setiap kebaikan yang telah dilakukan,
jangan bosan berbuat baik.
Setiap hari secara rutin teruslah
memberi/berbagi walau sedikit.
Karena hanya dengan cara demikianlah
kita bisa berperang melawan diri sendiri
untuk mengalahkan sifat kikir,
kemelekatan, dan keserakahan.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 81

Lakoni Urip Sing Bener, Jalani Hidup yang Benar, Ojo Neko-Neko

123
siji loro telu
Ayo mlaku, manut aturan, ojo grusa-grusu,
Nguya-ngguyu, lan ojo nesu-nesu.
Ayo jalan, hiduplah sesuai aturan (Dhamma vinaya),
jangan terburu-buru, tertawa keras-keras dan jangan
marah-marah.
456
papat, limo, enem
Ben urip dadi adem ayem lan tenterem.
Biar hidup jadi nyaman, aman damai dan tenteram.
789
pitu, wolu, songo
Wong urip yo ora usah neko-neko, benora dadi rekoso.
Terus, jalani hidup juga tidak usah banyak keinginan yang
macam-macam, supaya hidup tidak banyak persoalan,
banyak masalah, pusing,
stres, mumet dan menderita.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 82

Pemberian yang Baik

Tujuan memberi/berbagi,
bukan mengharap sesuatu,
bukan untuk menguasai, bukan pula mengikat,
tapi memberi untuk melepas.

Latihan melepas untuk tidak melekat
dan mengurangi keserakahan.

Memberilah dengan ketulusan, ikhlas dan tanpa pamrih,
lakukan dengan penuh keyakinan, penuh hormat,
berikan dengan tangan sendiri.
Jangan sampai menjelekkan
atau merendahkan si penerima.
Serta jangan menyesal setelah melakukannya.

Dengan demikian, jasa kebajikan yang
dilakukan
akan memberikan berkah,
buah manfaat yang sangat besar.

Baik bagi si penerima maupun si pemberi.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Milikilah & Lakukanlah Drs. Tuyul

Penting untuk dimiliki dan dilakukan, yaitu:

D. Disiplin tepat waktu
r. Rajin senang ketika bekerja
s. Semangat segera bangkit ketika gagal

T. Tekun jangan pernah mengeluh
u. Usaha jangan pernah menyerah
y. Yakin fokus, waspada penuh perhatian
u. Ulet jangan mudah putus asa
l. Latihan latihan dan latihan mau terus berusaha dan terus mencoba sampai berhasil.

Tulis apa yang akan dikerjakan dan kerjakan apa yang sudah ditulis/catat. Semoga sukses.
LUAR BIASA.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Pasutri (Pasangan Suami Istri) Bahagia

Dalam sebuah keluarga, supaya aman,
nyaman, tenteram, damai,
rukun, harmonis dan bahagia
tahan lama selama-lamanya.
Hendaknya, seorang (pasutri)
membangun pagar tembok keliling
sebagai pelindung yaitu dengan
memiliki (hiri) malu berbuat jahat
dan (ottapa) takut akan akibat dari perbuatan jahat.

Terus semangat membangun rumah tangga bahagia.

Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 85

Ulang Tahun Ke 28
Selasa 9 Januari 2018

Tak terasa usia sudah 28 tahun.
Makna angka 28
Dua yang diharapkan.
Semoga selalu sehat kuat, bahagia serta tercapai cita-citanya
Semoga tidak ada halangan maupun rintangan yang mengganggu.

Delapan
dengan landasan pancasila.
Praktik atthasila, dasa sila, patimokkha sila.
Sila, samadhi, pannya dengan baik.
Pasti semua itu akan tercapai.
Selamat ulang tahun B.Kdi,
terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 86

Ciri-Cirine lan Carane Wong Becik

Cara dan ciri orang yang baik adalah tahu akan kebaikan,
tahu akan manfaat berbuat baik dan
mau melakukan kebaikan.
Jika ada kesempatan berbuat baik ia segera
memunculkan niat baik dalam diri.
Mau berbuat baik dan segera bertindak
melakukan kebajikan dengan tujuan yang baik.

Jangan sampai kesempatan untuk berbuat baik disia-siakan dan terlewatkan begitu saja.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 87

Makna lan Artine Dino Seloso

Arti dan makna hari selasa atau
seloso dalam bahasa jawa
adalah selakno ngamal marang sopo-sopo.
Sempatkanlah dalam satu hari untuk berbuat baik
kepada siapa saja. Kepada orangtua, saudara, teman-
teman, tetangga, orang lain,
tamu yang datang, binatang, dan semua makhluk.
Makhluk yang tanpa kaki, yang berkaki dua,
makhluk yang berkaki empat,
atau makhluk yang berkaki banyak.

Sempatkanlah waktu untuk
berbuat baik kepada siapa saja.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 88

Ojo Males lan Kakean Alesan

Menjalani hidup itu Jangan malas
dan jangan banyak alasan.
Hati-hati. Waspadalah, waspadalah!!!
Kemalasan adalah musuh utama
bagi seseorang ketika sedang belajar,
bekerja maupun saat berbuat baik.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 89

Ojo Loyo, Ayo Semangat Tumindak Becik

Jangan malas, ayo terus semangat berbuat baik.
Jauh dekatnya tempat yang akan dituju,
tidak akan jadi alasan bagi
orang yang rajin penuh semangat
akan berbuat baik.
Meskipun jaraknya jauh tetap terasa dekat.
Tapi bagi orang yang malas,
meskipun tempat yang akan dituju jaraknya dekat,
karena banyak alasan dan
tidak bersemangat berbuat baik,
maka jarak yang dekat itu menjadi terasa jauh.
Sehingga dia tidak berbuat baik.
Dan kesempatan untuk membuat berkah utama,
Berbuat baik terlewatkan begitu saja.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 90

Urip Bejo Mulyo, Hidup Bahagia

Kebahagiaan tidak hanya bisa dirasakan
ketika seseorang mendapat sesuatu {hadiah}
dari orang lain.
Tapi kebahagiaan juga bisa dirasakan
ketika kita bisa memberi/berbagi
kepada orang lain.
Dan kebahagiaan juga bisa dirasakan
ketika seseorang bisa melepaskan/
membebaskan diri
dari niat jahat, keserakahan, kemelekatan, iri hati, jengkel,
dendam, kebencian, amarah dan
kegelapan batin dalam dirinya.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 91

Buat Apa Sukses Tapi Tak Bahagia

Bahagia adalah langkah awal menuju sukses.
Jadi, bahagia itu penting.
Apalagi disaat seseorang sedang dalam proses berjuang melakukan aksi tindakan nyata menuju kesuksesan.
Bahagia akan mengantarkan seseorang menuju kesuksesan/keberhasilan.
Jadi bersabarlah dan tetap harus bahagia walau belum sukses.
Dan teruslah bahagia ketika sedang bekerja keras menuju sukses.
Karena orang sukses belum tentu bahagia.
Tapi orang bahagia pasti akan sukses.

Jangan menunggu sukses dulu baru bahagia,
tapi berbahagialah setiap saat untuk menuju sukses.

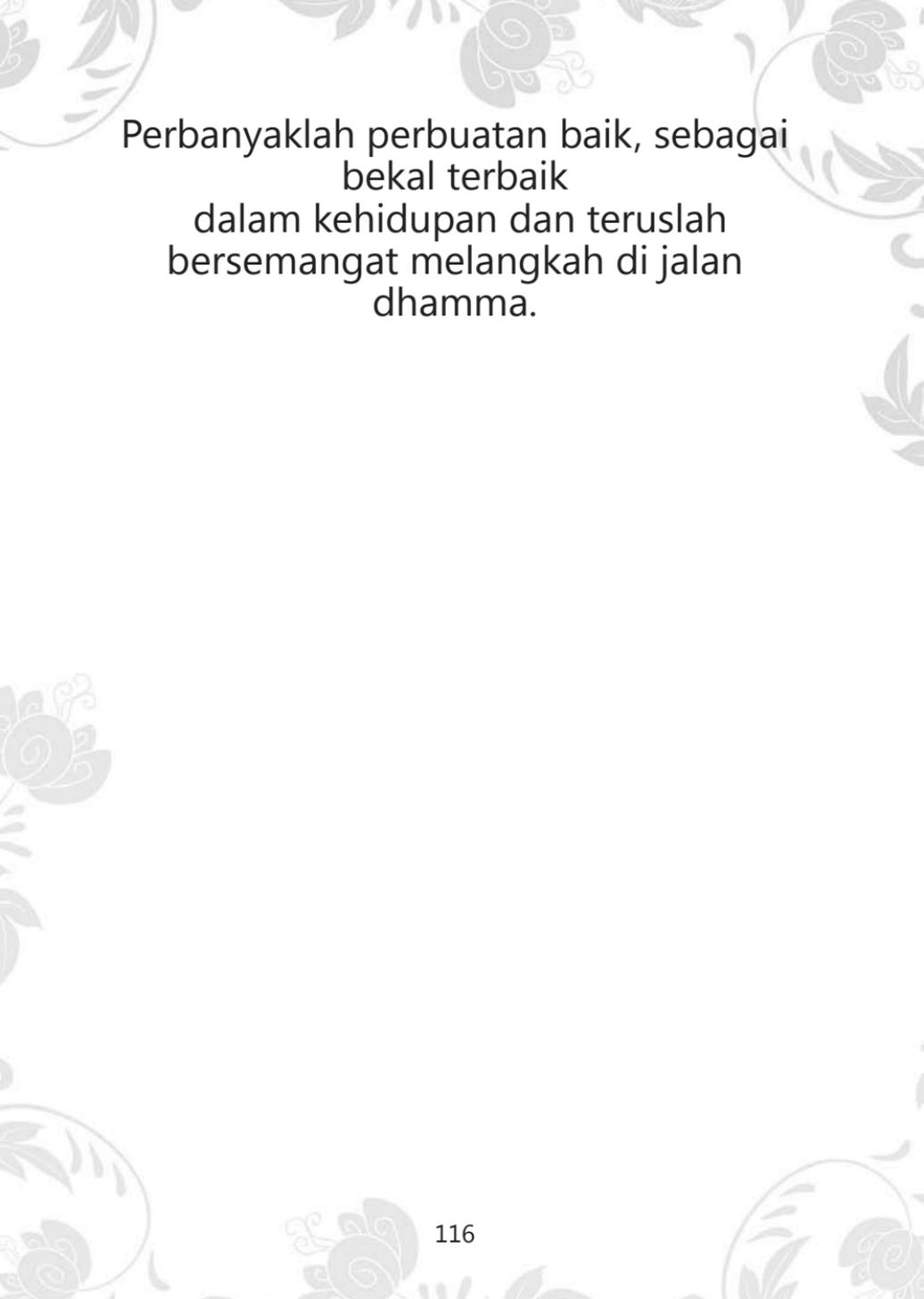
Terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

Pancarkan Cinta Kasih ke Segenap Penjuru kepada Semua Makhluk

Semakin luas dan tak terbatas
cinta kasih (metta) yang kau pancarkan.
Maka, tak terbatas pula kebahagiaan
yang akan anda rasakan.
Semakin luas dan tak terbatas
pancaran *metta*/cinta kasih yang dikembangkan.
Yakinlah, bahwa cinta kasih
metta yang anda miliki
tak kan berkurang sedikitpun.
Terus semangat pancarkan cinta kasih
kepada semua makhluk
lewat ucapan, perbuatan dan pikiran.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 93

Bekal yang Terbaik dalam Hidup

Kapanpun, dimanapun dan kepada siapapun, teruslah
lakukan kebajikan lewat ucapan,
perbuatan badan jasmani dan pikiran.
Karena kebajikan merupakan simpanan/bekal yang
terbaikyang senantiasa selalu mengikuti
kemanapun kita pergi
bahkan ketika nanti mati,
kebajikan inilah bekal terbaik yang akan dibawa.
Kita tak pernah tahu, masih berapa lama lagi
kita hidup di dunia ini.
Yang pasti cepat atau lambat kita semua akan mati.
Saya bukan bermaksud menakut nakuti
tapi demikianlah adanya
kehidupan tidaklah pasti dan yang pasti adalah
kita semua akan mati.
Oleh karenanya sebelum nafas berhenti,
semasih muda, sehat, kuat, dan
masih hidup di dunia.

Perbanyaklah perbuatan baik, sebagai bekal terbaik
dalam kehidupan dan teruslah bersemangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 94

Gatot Galau Total

Tak perlu pusing berpikir ini,
itu, iki, iku, kae, ngene, ngono,
begini, begitu, kemarin, piye, besok mau apa, bagaimana,
mengapa, sama siapa, ada apa, ono opo.
Karena jika semakin dipikir
jadi tambah pusing tujuh keliling
dan jadi tidak penting.
Yang kemarin lalu sudah terjadi dan sudah berlalu.
Jadikanlah kenangan terindah. Jangan pernah menyesal.
Yang besok yang akan datang belum terjadi.
Tak perlu takut atau khawatir atau menjadi ragu
untuk terus melangkah dengan pasti.
Jadikanlah kekuatan dan keyakinan untuk
meraih mimpi dan cita-cita.
Yang penting saat ini, mari kita melakukan hal yang
penting-penting. Berbicara berucap yang penting.
Berperilaku atau bertindak/berbuat
yang penting penting.
Menulis yang penting penting, serta lakukanlah aksi yang

penting, bermanfaat, bermakna, berarti, baik, berguna
dan tidak sia-sia.
Untuk ketenangan, ketenteraman, kedamaian,
dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.
Yang penting
tetap terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 95

Milikilah Mimpi yang Besar dan Jangan Lupa Wujudkanlah

Beranilah untuk bermimpi dan beranilah untuk
melakukan tindakan nyata umtuk mewujudkan mimpi.
Ayo bangun, bangkit, semangat, kerja keras, untuk
mewujudkan mimpimu.
Kita sudah terlalu lama tidur.
Malas, banyak alasan, mudah mengeluh,
mudah putus asa,
ragu-ragu dan sering menunda pekerjaan.
Jadi jangan tidur lagi untuk meneruskan mimpi.
Ayo wujudkan mimpi.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 96

Harapan Baik Setelah Berbuat Baik

Jika berucap baik, berperilaku baik, berpikir baik,
berpengharapan baik, punya niat baik, mau melakukan
kebaikan dengan cara yang baik,
tujuannya juga baik semoga hasilnya juga terbaik.
Semogalah semoga semua menjadi baik,
baik diantara yang baik-baik karena
telah melakukan yang terbaik.
Semoga yang dalam gelap segera mendapat penerangan
menjadi terang, dan yang terang semakin tambah terang
(terang menuju terang).
Yang sudah terang jangan sampai menjadi gelap
(tetaplah terang),
dan yang gelap jangan sampai
menjadi semakin gelap,
tapi jadilah terang dan semakin tambah terang.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Latihan Sabar

Menunggu.
apakah lama atau sebentar semuanya membutuhkan kesabaran. Jadikanlah waktu menunggu sebagai latihan untuk sabar. Jadi tidak perlu nesu-nesu, marah-marah atau menjadi jengel.
Sing sabar yo...
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 98

Tombo Ati
Membalut Luka Dihati

Membalut luka dihati dengan saling bersalaman, saling
bermaafan, jangan sampai ada benci, amarah
dan dendam dihati.
Sehingga tiada penyesalan dalam diri.
Batin menjadi tenang tenteram dan damai.
Semoga semua makhluk berbahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 99

Mau Sukses, Jangan Hanya Dipikirkan

Keberhasilah hidup (sukses) akan bisa dicapai hanya dengan melakukan aksi tindakan nyata (action). Semangat, kerja keras, ulet, yakin, sabar, berani berkorban, berani untuk segera bangkit kembali ketika terjatuh. Serta jangan gampang putus asa, menyerah maupun mengeluh.

Sukses takkan datang begitu saja, jika kita hanya berpangku tangan, melamun, atau menghayal dan apalagi cuma memikirkannya.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 100

Kebajikan adalah Bekal Terbaik untuk Menghadapi Kematian

Kematian bisa saja terjadi setiap saat, saat ini atau detik ini juga. Kematian akan datang walau tidak diundang, hadir pun tanpa memberi kabar. Tidak perlu cemas khawatir atau takut, yang penting persiapkan diri untuk bekal yang akan dibawa nanti ketika mati. Bukan kekayaan materi, keluarga, kedudukan, jabatan yang akan di bawa sebagai bekal ketika nanti mati. Tapi amal kebaikan yang telah dilakukan selama hidup itulah yang akan kita bawa. Mari banyak-banyak melakukan kebajikan karena kebajikan inilah merupakan bekal yang terbaik, sangat baik, paling baik yang bisa dijadikan bekal setelah kematian nanti. Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Cinta Kasih

Bukan soal kemana kita harus mencari dan terus mencari. Tapi bagaimana kita harus membagi, menebarkan mengembangkan serta memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk. Karena cinta kasih sudah ada di dalam diri. Bahkan kita semua dilahirkan oleh sang maha cinta. Dan sejak kecil, kita semua sudah diberi cinta. Semoga semua makhluk berbahagia.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 102

Cinta Sejati

Cinta tetaplah cinta sekalipun tanpa kata-kata.
Karena cinta yang sesungguhnya hanya bisa diwujudkan dengan tindakan nyata. Dengan selalu berbuat baik, berucap baik, dan berpikir baik. Untuk kebahagiaan, ketenteraman, ketenangan, dan kedamaian diri sendiri dan orang lain. Semoga semua makhluk berbahagia.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 103

Kemenangan yang Damai

Kemenangan yang damai bukanlah menang
karena bisa membunuh musuh,
bukan karena bisa membinasakan musuh,
bukan karena bisa menaklukkan musuh,
bukan karena bisa menjatuhkan musuh,
bukan pula karena bisa menghukum musuh.
Tapi kemenangan yang damai adalah menang karena
bisa mengalahkan musuh yang ada di dalam diri sendiri
berupa nafsu keinginan, keserakahan, kebencian, niat
jahat, dan kegelapan batin menuju pada kebaikan,
kebijaksanaan, dan kesucian.
Ingat, musuh yang sesungguhnya adalah bukan di
luar diri tapi ada di dalam diri sendiri.
Waspadalah, waspadalah.
Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Ojo Dumeh
Jangan Sombong

Tidak perlu menjadi sombong pamer, apalagi sampai merendahkan mencela, menjelekkan, menghina orang lain hanya karena apa yang kita miliki lebih daripada yang dimiliki orang lain. Karena pada dasarnya apapun yang kita miliki semuanya akan kita tinggalkan tidak akan kita bawa ketika kita mati meninggalkan dunia ini.
Oleh karena itu, waspadalah!

Jangan sombong, ojo dumeh.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

GORESAN TINTA * 105

Memberi adalah Awal untuk Mendapat

Jangan menunggu orang lain memberi sesuatu kepada kita terlebih dulu baru kita mau membalasnya untuk memberikan sesuatu kepada orang lain. Tapi berusahalah untuk terlebih dulu melakukan/memberi sesuatu kepada orang lain. Karena hukum alam mengatakan bahwa untuk mendapatkan sesuatu, kita harus memberikan sesuatu.

Terus semangat melangkah di jalan dhamma.

Baiklah,
sebagai penutup,
ada 10 Renungan cermin kehidupan.
Mari kita akhiri renungan di buku ini
dengan bercermin diri
dan ditutup dengan senyum.

GORESAN TINTA * 106

Cermin Kehidupan

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup, mereka mau, menghormat, membantu, melayani dan merawat. Tapi ketika orangtuanya meninggal, mereka sudah tak mau mengingat-ingat lagi. Mereka melupakannya untuk selama-lamanya.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup ia tidak pernah mau merawat orangtua. Tapi ketika orangtua meninggal, mereka sibuk mempersiapkan upacara kematian besar-besaran.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup di dunia ini mereka tidak pernah mau merawat orangtua, terlebih lagi ketika orangtua sudah meninggal, mereka sudah tidak ingat lagi segala kebaikan orangtua.

Ada anak yang ketika orangtuanya masih hidup, mereka mau merawat orangtua dengan tulus, sabar dan cinta kasih. Demikian pula ketika orangtua meninggal dunia, mereka

tetap mengenang kebaikannya dengan cara mendoakan dan melimpahkan jasa untuk mereka.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang kaya materi tapi
tak pernah memberi dana.
Ada orang yang miskin materi tapi
dia senang memberi dana.
Ada orang yang miskin materi
dia juga tidak pernah berdana memberi.
Ada orang yang kaya meteri
dia juga senang dalam berdana memberi.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang
lebih penting mari kita bercermin diri,
kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang mudah marah tapi langsung segera
menghilangkan kemarahannya,
kemarahannya hanya sebentar saja.
Ada orang yang mudah marah dan kemarahannya
berlangsung ssangat lama sampai berhari-hari
baru hilang kemarahannya.
Ada orang yang sabar bisa mengendalikan diri
sehingga tidak pernah marah-marah.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang
lebih penting mari kita bercermin diri,
kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang rajin ke vihara ketika ada acara hari-hari besar agama Buddha saja, seperti waisak, kathina, asadha, maghapuja, dan acara ulang tahun vihara.
Itu saja.
Ada orang yang rajin ke vihara, mendengarkan dhamma tapi belum praktik dana, sila dan meditasi.
Ada orang yang rajin ke vihara, sering mendengarkan dhamma dan sering berdana tapi
belum pernah atthasila dan meditasi.
Ada orang yang rajin ke vihara, senang mendengarkan dhamma, rajin berdana dan rajin melaksanakan atthasila tapi belum pernah meditasi.
Ada orang yang rajin ke vihara, senang mendengarkan dhamma, rajin melaksanakan atthasila dan rajin meditasi.
Ada orang yang malas ke vihara dan juga tak pernah mendengarkan dhamma apalagi praktik dhamma seperti berdana, melaksanakan atthasila dan meditasi,
tapi ktp nya beragama Buddha.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang pandai tapi tidak bermoral.
Ada orang yang bodoh berpendidikan rendah tapi
memiliki moral yang baik.
Ada orang yang bodoh dan juga tidak bermoral.
Ada orang yang pandai bijaksana
dan memiliki moral yang baik.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik hanya ketika setelah mendengar ada berita bahwa ditempat lain ada orang-orang yang sedang menderita terkena bencana atau musibah dan membutuhkan pertolongan.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika setelah mendengar dan melihat sendiri secara langsung bahwa ditempat lain ada orang-orang yang sedang menderita terkena bencana atau musibah dan membutuhkan pertolongan.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika setelah mendengar, melihat secara langsung dan yang mengalami musibah, yang sedang menderita, yang membutuhkan pertolongan adalah anggota keluarganya sendiri, saudara kandungnya sendiri, orangtuanya atau tetangganya.

Ada orang yang segera bergegas langsung mau berbuat baik ketika dirinya sendiri yang mengalami musibah, membutuhkan pertolongan, sakit dan hampir mati, tapi masih untung bisa selamat dan sembuh baru akhirnya dia segera mau tergerak untuk berbuat baik. Menyadari bahwa kematian sudah dekat dan sudah tidak lama lagi.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang dari tempat gelap menuju terang
Ada orang yang dari tempat terang menuju gelap
Ada orang yang dari tempat gelam menuju gelap
Ada orang yang dari tempat terang menuju terang
Tidak penting mereka itu siapa.
Yang lebih penting
mari kita bercermin diri,
kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Ada orang yang mengalami kegagalan kemudian segera bangkit lagi hingga akhirnya sukses dan berhasil.

Ada orang yang gagal kemudian putus asa, menyerah dan tak bersemangat mau berjuang hingga akhirnya tak pernah sukses dan berhasil.

Ada orang yang sukses dan berhasil tapi kemudian sombong.

Ada orang yang sukses dan berhasil tapi tetap rendah hati dan tetap peduli pada orang lain.

Ada orang yang setelah sukses dan berhasil dia menikmati sendiri keberhasilan itu.

Ada orang yang setelah sukses dan berhasil dia menikmatinya tidak hanya sendiri, tapi juga keluarganya dan juga teman-temannya, dia tetap mau memberi dan membagi hasil kesuksesannya itu kepada orang lain yag membutuhkan.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

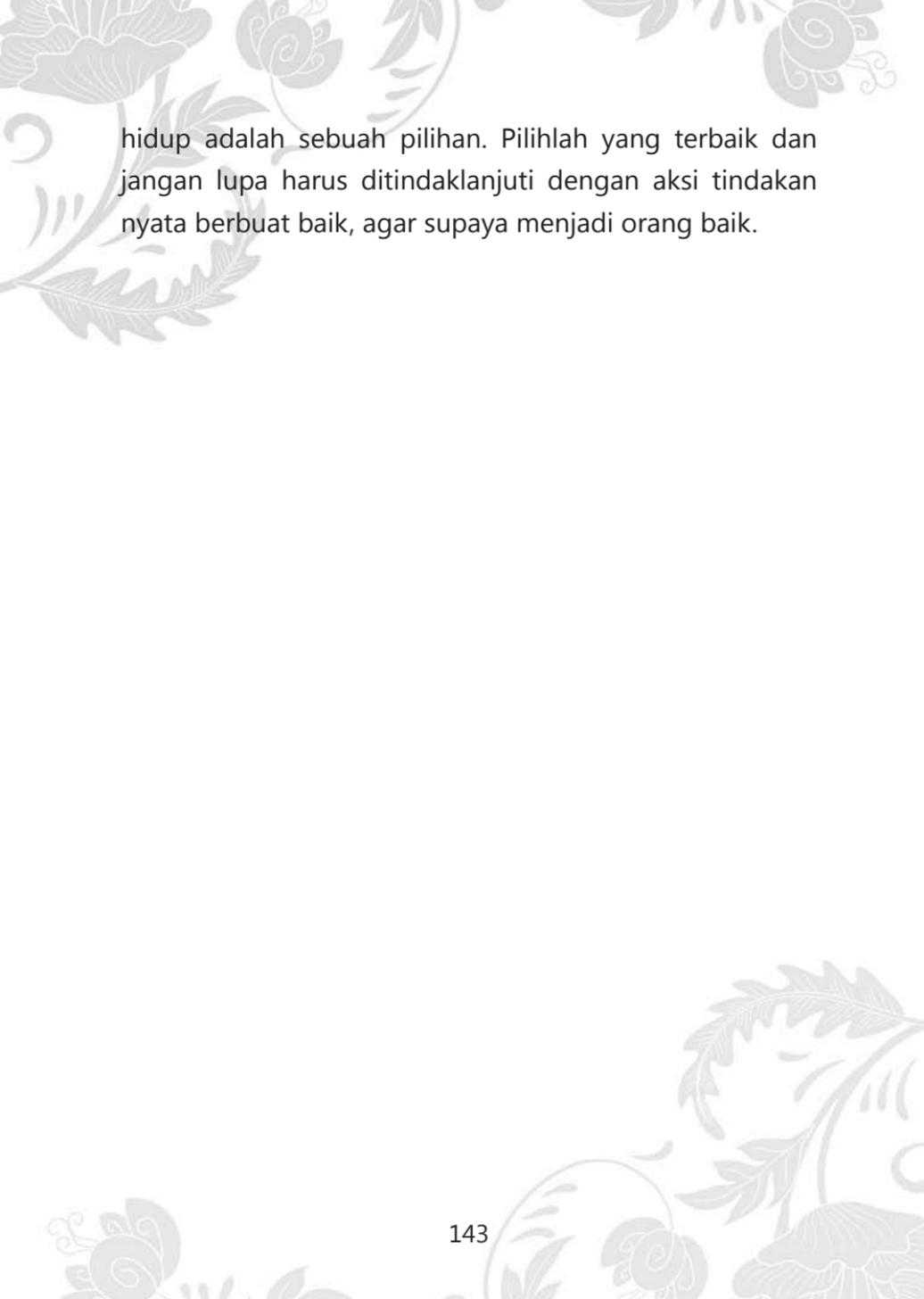
Ada manusia yang dari penampilan luarnya baik, rapi, dan sopan tetapi ternyata perilakunya menipu, ucapannya tidak baik serta batinnya penuh kejahatan.
Ada juga manusia yang dari penampilannya sederhana, biasa-biasa saja, tidak mewah tetapi perilakunya dan pikirannya baik, jujur, tidak sombong, sopan, dan baik hatinya (moralitasnya baik).
Ada manusia yang penampilannya tidak rapi, sederhana, biasa-biasa saja dan perilakunya, ucapannya serta pikirannya juga tidak baik (moralitasnya tidak baik).
Ada juga manusia yang dari penampilan luarnya terlihat indah, anggun, menarik, rapi, sopan, baik dan perilakunya, ucapan serta pikirannnya juga baik, tidak sombong, mau menolong, suka membantu dan tidak menipu (moralitasnya baik).

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Cermin Kehidupan

Di dunia ini, ada orang yang baik ada juga orang yang jahat.
Ada orang yang kejam tapi ada juga orang yang penyayang penuh kasih.
Ada orang yang murah hati ada juga orang yang kikir tak pernah mau memberi.
Ada orang yang pemarah, pembenci, dendam tapi ada juga orang yang sabar, pemaaf dan penuh cinta kasih.
Ada seorang penipu, pembohong dan kata-katanya kasar merendahkan orang lain, tapi ada juga orang yang jujur, ramah, rendah hati dan tidak sombong.
Ada orang yang rajin bekerja, belajar dan rajin berbuat baik. Tapi ada juga orang yang malas bekerja, belajar dan malas berbuat baik.

Tidak penting mereka itu siapa. Yang lebih penting mari kita bercermin diri, kita itu termasuk yang mana?

Kita mau jadi seperti apa? Mau jadi apa? Mau berbuat apa? Semuanya tergantung pada pilihan hidup kita, karena

hidup adalah sebuah pilihan. Pilihlah yang terbaik dan jangan lupa harus ditindaklanjuti dengan aksi tindakan nyata berbuat baik, agar supaya menjadi orang baik.

GORESAN TINTA * 107

Hidup Itu Indah, Maka Tersenyumlah

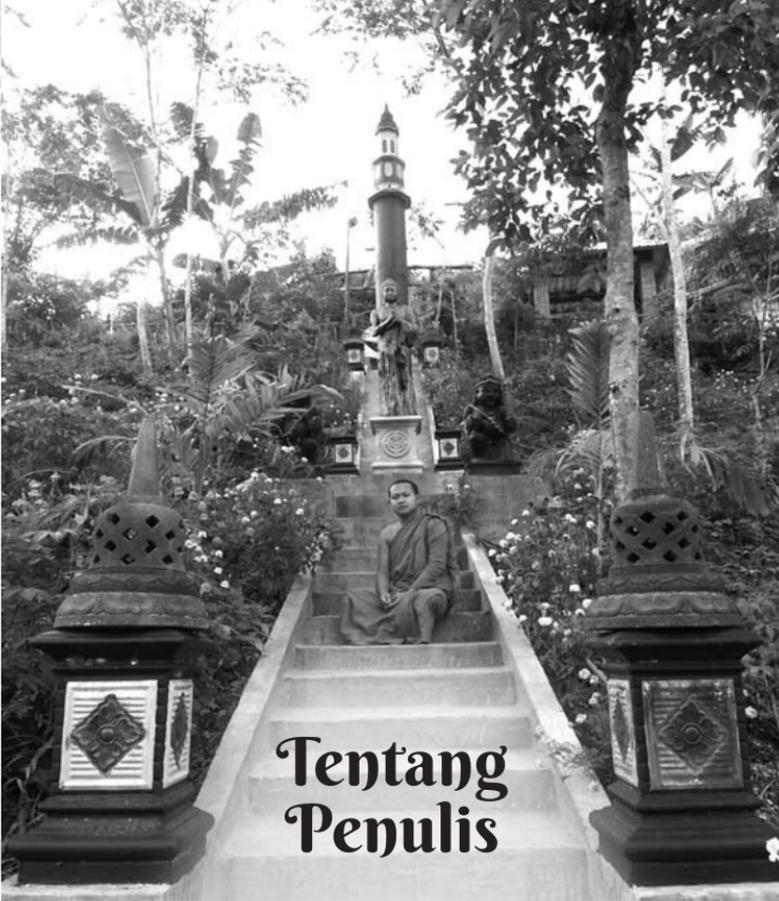
Ketika anda sedang sedih, capai, sakit, kesal,
gundah, gelisah, (Gatot) Galau total, sebal, jengkel,
cobalah tarik dan hembuskan nafas panjang,
satu atau dua kali.
Tutup mata dan tersenyumlah dengan sadar.

Sekarang renungkan dan sadari.
Apakah perasaan anda menjadi lebih baik?
Demikianlah sebuah senyum.
Senyum akan membuat perasaan dan suasana hati
menjadi lebih baik.

Untuk itu mari kita awali hari dengan senyum, jalani hari dengan penuh semangat dan senyum, serta akhiri hari dengan senyum.

GORESAN TINTA * 108

Ojo Lali Mesem, Jangan Lupa Tersenyum

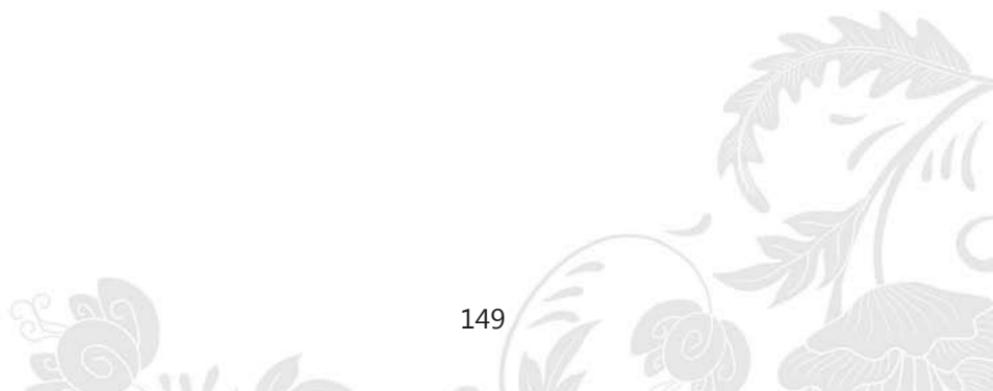
Tutuplah matamu dan tutuplah buku ini,
diamlah sejenak dalam keheningan.
Hening sejenak. Sejenak hening.
Berhentilah sejenak untuk tersenyum
dengan pikiran sadar.
Yakinlah, senyum akan selalu membuat
kita lebih bersemangat
dalam menjalani setiap aktifitas
yang sedang kita lakukan.
Oleh karena itu, sekali lagi,
sebagai pesan terakhir dari saya.
Ayo jangan lupa tersenyum.
Terus tersenyum dan terus semangat
melangkah di jalan dhamma.

Tentang Penulis

Bhikkhu Khemadhiro lahir dengan nama kecil Dharyoko dan sering dipanggil Yoko. Lahir dari pasangan suami istri, Bapak Sukoyo dan Ibu Sumini, di sebuah desa yang sangat sejuk dan dingin. Tepatnya di Dusun Candi, Desa Candi Garon, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, pada tanggal 9 Januari 1990.

Beliau ditahbiskan menjadi *samanera* (calon bhikkhu) di
Mahavihāra Buddha Manggala,
Balikpapan, Kalimantan Timur,
pada tanggal 23 Mei 2010 dan menerima Upasampada
(menjadi bhikkhu) pada tanggal 23 Maret 2013 di Vihara
Jakarta Dhammacakka Jaya,
dengan Upajjhāya YM. Sukhemo Mahāthera.

Nama Khemadhiro diberikan oleh YM. Jotidhammo
Mahāthera selaku Upajjhāya ketika menjadi Samanera
setelah selesai menghadap dan menghafalkan 75
Sekhiya Vatta
dalam Bahasa Pali serta terjemahannya
dalam Bahasa Indonesia.
Khema yang berarti "Damai" dan Dhiro yang berarti
"Kebijaksanaan".
Jadi Khemadhiro berarti yang damai dalam
kebijaksanaan.

Sekarang beliau lebih sering melakukan BINADIR
(Membina Diri) menyepi, menyendiri dan tinggal
di Kuti Pertapaan Goa Meditasi
Vihara Giri Santi Loka di Desa Guwo
(Desa kehidupan tanpa sinyal) di Jepara.

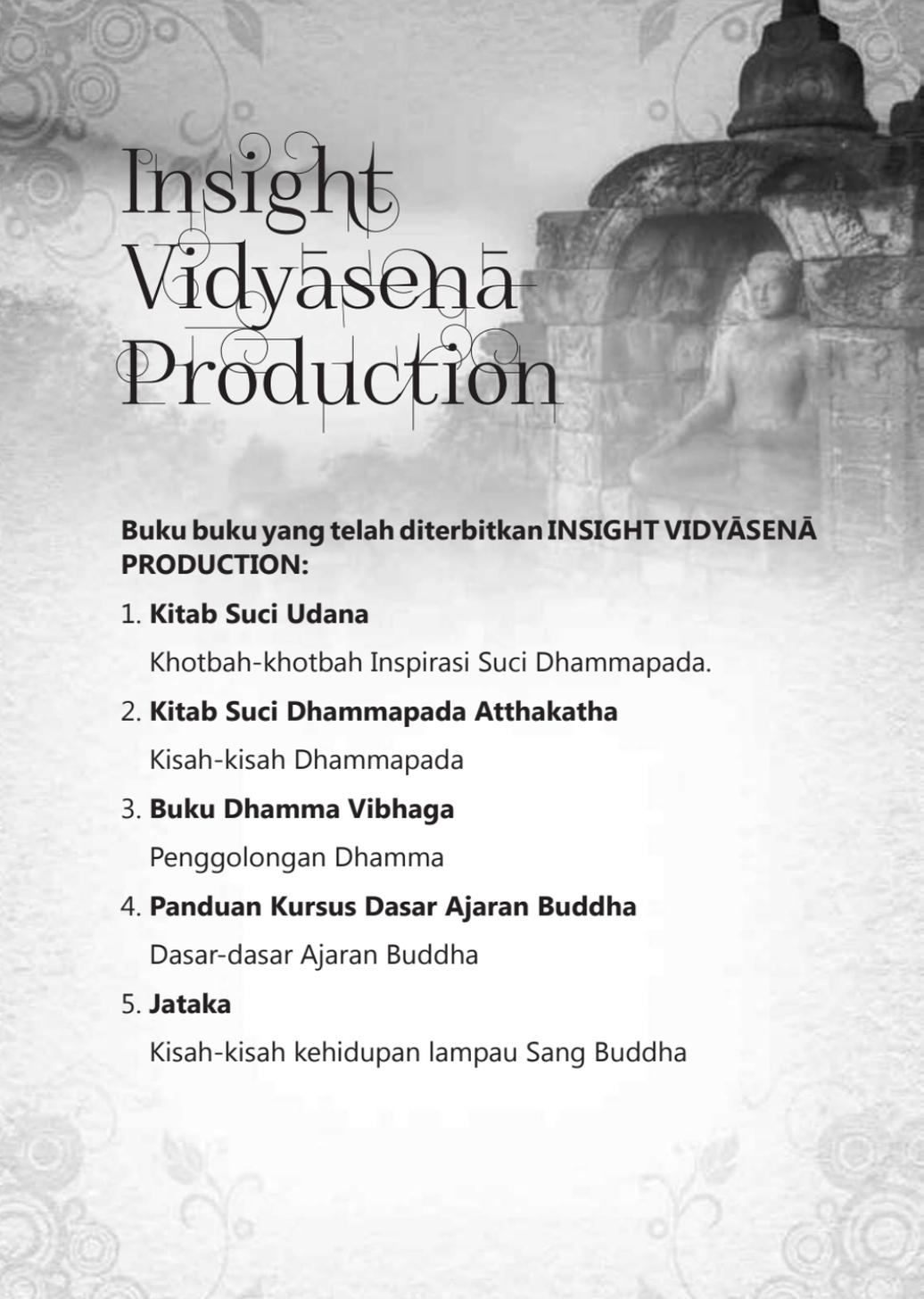
Menulislah.
Tapi ingat, Jangan yang penting nulis, tapi menulislah yang penting-penting.
Jangan katakan sulit, susah, tidak bisa menulis. Karena menulis itu bisa dilakukan oleh siapa saja, menulis apa saja, kapan saja dan dimana saja. Tak peduli tulisan saya ini dinilai luar biasa atau biasa-biasa saja, dianggap baik atau buruk, dipuji atau dihina. Yang penting sebagai penulis selalu berusaha menulis dengan hati. Menulis dengan senang hati dan dilakukan dengan sepenuh hati dan hati-hati, supaya tidak ada yang sakit hati
dan berusaha supaya tulisannya harus berarti.
Tulisannya berguna, bermanfaat, menginspirasi dan memotivasi menjadi penyemangat hidup untuk segera beraksi menjadi lebih bajik dan bijak.
Terus semangat menulis, semangat terus melangkah di jalan dhamma.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600679210
Cab. Pingit
a.n. Hery Nugroho
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 2923423

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. **Kitab Suci Udana**

   Khotbah-khotbah Inspirasi Suci Dhammapada.

2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

   Kisah-kisah Dhammapada

3. **Buku Dhamma Vibhaga**

   Penggolongan Dhamma

4. **Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

   Dasar-dasar Ajaran Buddha

5. **Jataka**

   Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya

31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**

51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali:** Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277 pin bb : 26DB6BE4

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
    - http://insightvidyasena.com/
    - https://dhammacitta.org/download/ebook.html
    - https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/